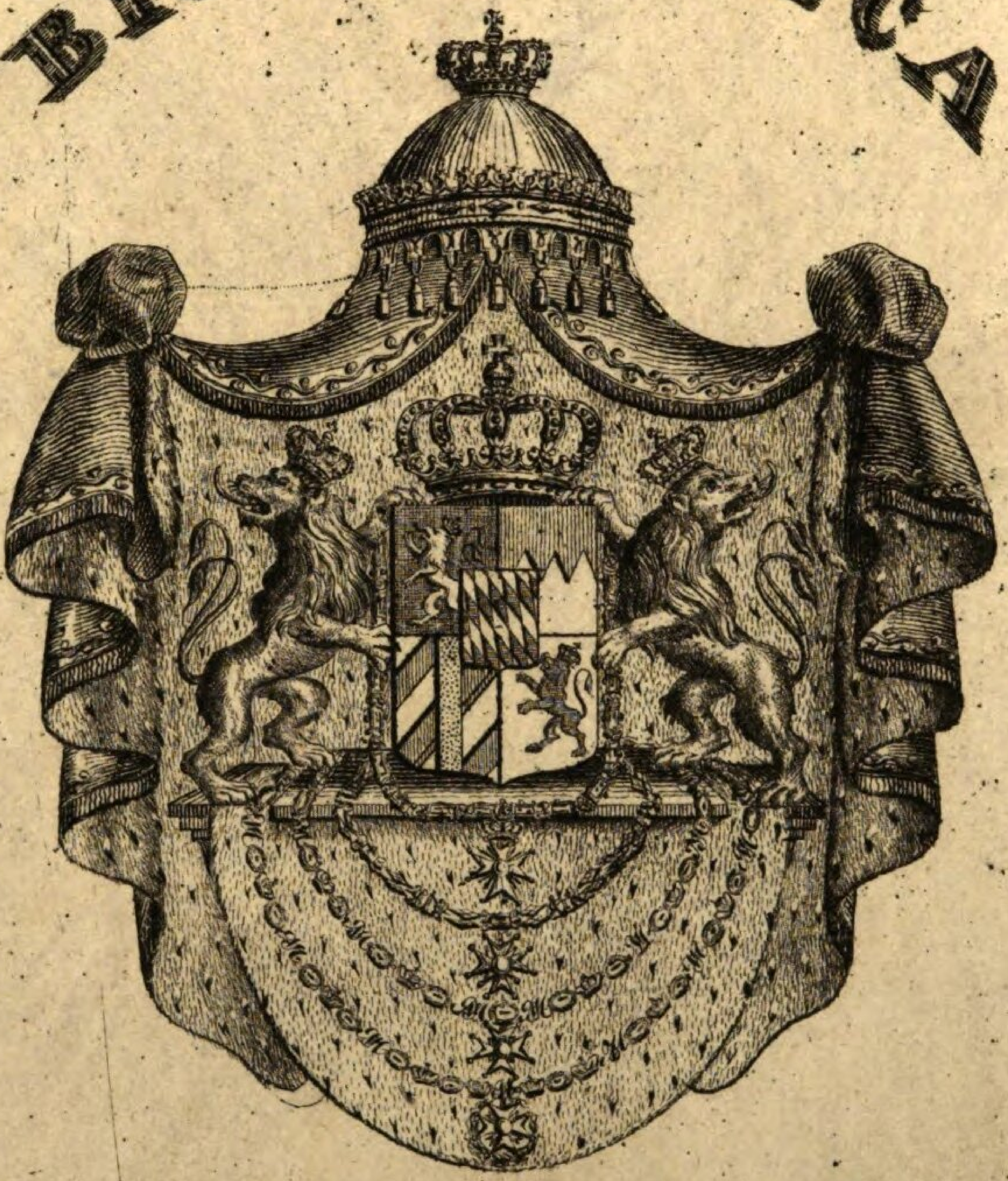
Gymn.
87. n

Gymn.
87 n
Werner
BIBLIOTHECA

REGIA
MONACHENSIS.

<36604549870010

<36604549870010

Bayer. Staatsbibliothek

258

Gymnastik

für

die weibliche Jugend

oder

weibliche Körperbildung

für

Gesundheit, Kraft und Anmuth.

Redest du von der freien körperlichen Ausbildung, welche den reinen Einklang des Schönen überhaupt will, so geht diese aus der Entwickelung innerer Harmonie nothwendig hervor. — Ein heiliges Gefäß ist der Leib der Frauen, in welchem Gott den ewigen Gedanken gestaltete. Die Mütterlichkeit ist sein hoher Beruf; darauf deutet die Organisation der Frauen. — Wer betrauert nicht in der verkümmerten Gestalt den gestörten Organismus eines Wesens, dessen heiliger Beruf Gesundheit des Leibes und durch sie bedingte Freiheit und Heiterkeit des Geistes erfordert? —

Caroline Baronin Fouqué.

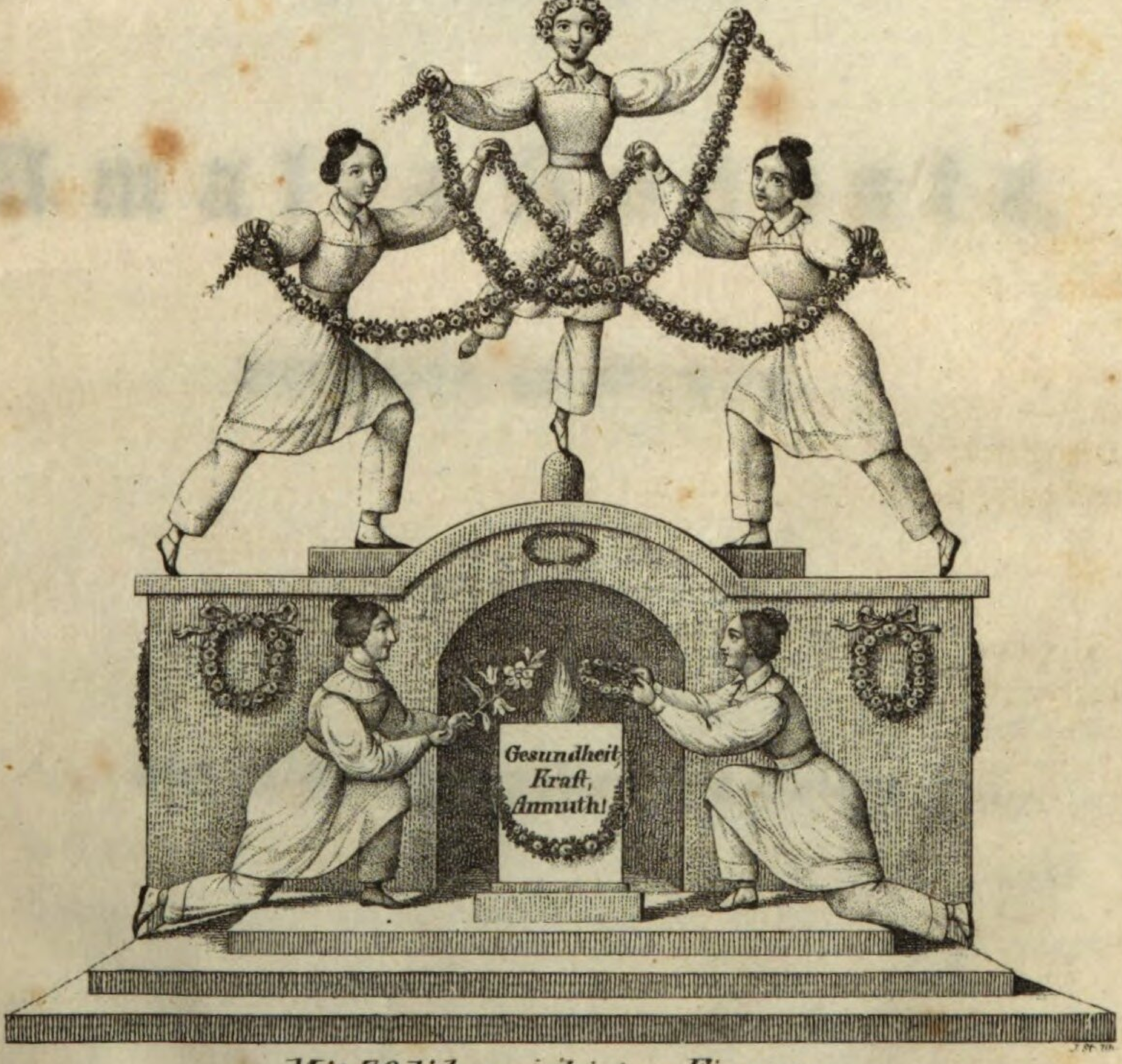
Quand les femmes deviennent robustes, les hommes le deviennent encore plus.

J. J. Rousseau.

Gymnastik
für die
WEIBLICHE JUGEND
oder
weibliche Körperbildung
für
Gesundheit, Kraft und Anmuth
von

I. A. L. WERNER,
ehemaligem Lehrer der Fecht= u. Voltigirkunst u. Gymnastik an der Universität u. verschiedenen Lehranstalten in Leipzig.

R,



Mit 70 lithographirten Figuren.

Meissen bei F. W. Goedsche.
1834.

Litho. Anstalt v. Goedsche u. Steinmetz in Meissen.

308. D

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Ihrer Königlichen Hoheit

der

Prinzessinn

Amalia Augusta,

Herzoginn zu Sachsen,

gebornen

Königlichen Prinzessinn von Baiern

In tiefster Ehrfurcht gewidmet.

Durchlauchtigste Herzoginn,

Gnädigste Prinzessinn und Frau!

Ew. Königlichen Hoheit meine ehrfurchtsvollste Huldigung mit dieser Schrift, welche einen zwar noch neuen, aber sehr wichtigen Gegenstand der weiblichen Erziehung behandelt, öffentlich darbringen zu dürfen, ist für mich nicht nur ein neuer Beweis Höchst = Ihrer huldvollen Gnade, sondern auch die schönste Belohnung meines wohlgemeinten Versuches.

Möge mir es nur gelungen sein, diese kleine Schrift einigermaßen der höchsten Gunst, welche Ew. Königliche Hoheit ihr gnädigst schen=

ken, des erhabenen und edlen Sinnes, welchen Höchst=Dieselben für alles Wahre, Gute und Schöne beurkunden, und des so wichtigen und zarten Gegenstandes, den sie betrifft und durch den sie allein Höchst=Ihren erlauchten Namen verdient, würdig abgefaßt zu haben!

Mit diesem sehnlichsten Wunsche und dem aufrichtigsten Bekenntnisse der reinsten und tiefsten Verehrung bin ich lebenslänglich

Ew. Königlichen Hoheit

Dresden,
den 16ten Juli,
1833.

unterthänigster
Johann Adolph Ludwig Werner.

Vorrede.

Es ist besonders das unverkennbare und große Verdienst der philanthropischen Schule, vorzüglich eines Basedow, Campe, Salzmann, Gutsmuths, Jahn, Vieth u. A., ein ernsteres Augenmerk auf die körperliche Bildung durch geordnete und stufenweise Uebungen der Gymnastik gerichtet zu haben, um Knaben und Jünglinge durch dieselben kräftig, stärker, ausdauernder und gewandter zu machen, und dadurch die so nöthige und nützliche harmonische Ausbildung des Körpers und der Seele zu erzielen, wie man dieß schon früherhin zu einem wesentlichen und wichtigen Gegenstand der Jugendbildung gemacht hatte, und was bei den Alten durch die Gymnastik geschah.

Ob nun gleich diese Leibesübungen noch nicht so allgemein geworden sind, als es wegen ihres wohlthätigen Einflusses auf das Menschenleben zu wünschen wäre; so verbreiten sie sich doch auf Schulen und Universitäten immer mehr, und werden hoffentlich bald ein wesentlicher Theil des öffentlichen Unterrichts werden. Es fragt sich deßhalb, ob diese Uebungen, welche sich für den männlichen Körper so wohlthätig bewähren, nicht auch gleich vortheilhaft, wiewohl mit den nöthigen Einschränkungen und Modificationen, auf den weiblichen Körper übergetragen werden dürften, da derselbe gewiß, wenn auch nicht gleicher Stärke und Gewandtheit, doch einer naturgemäßen Kraftentwickelung und anmuthigen Beweglichkeit bedarf. Auch hat man dieses Bedürfniß schon längst bei uns empfunden und ihm auf eine, jedoch einseitige

und mangelhafte Weise, durch Exercir= und Tanzübungen abzuhelfen gesucht. Weiter ist man in England, Frankreich und in der Schweiz gegangen, und hat nach theoretischen Anweisungen Leibesübungen mit Mädchen und Jungfrauen angestellt. So gab schon 1827 eine Schülerinn des Turnprofessors Elias, Miß Mason „A few observations on Calisthenic exercises" zu London heraus, und als zu Paris 1828 eine unzweckmäßige Uebertragung der Knabengymnastik des Herrn Elias für Mädchen ohne die nöthigen Modificationen erschien, hielt es derselbe für nöthig, selbst eine solche Anweisung zu schreiben, welche 1829 zu Bern unter dem Titel: Kalisthenie, oder Uebung zur Schönheit und Kraft für Mädchen, mit Vorwort von Meckel, Professor der Anatomie zu Bern, mit 28 Umrißfiguren, herauskam.

So lobenswerth diese Anweisung des Herrn Elias auch ist, so schien mir dieser neue Unterricht doch noch mancher Verbesserung und Ergänzung fähig, und deßhalb versuchte ich in vorliegender Schrift eine eigenthümliche Bearbeitung dieses wichtigen Gegenstandes, indem ich theils einzelne Uebungen aus meiner Knabengymnastik übertrug, theils einige besondere für Mädchen und Jungfrauen entwarf, um ihrem Körper, ohne kriegerische Amazonen und Spartanerinnen aus denselben bilden zu wollen, diejenige Kraft und Biegsamkeit zu geben, welche bewirken können, daß stets auf ihren Wangen die Rosen und Lilien der Gesundheit blühen, und ihren zarten Gliederbau die Huldgöttinnen der Schönheit und Anmuth schmücken.

Dieß ist meine Ansicht von dem Gegenstande und mein Plan in dieser Schrift; in wiefern beide demselben entsprechen, darüber die Urtheile sachkundiger Männer und Frauen zu vernehmen, wird mir großes Vergnügen machen.

Dresden, den 16ten Juli 1833.

Der Verfasser.

Inhaltsverzeichniß.

Seite.

Einleitung. 1
Nothwendigkeit und Werth der weiblichen Körperbildung. 1. Eigenschaften des Lehrers. 5. Winke für den Lehrer. 7. Kleidung der Schülerinnen. 9.

Erste Abtheilung.

Erste Ausbildung des Körpers. 9
Stellung zum Ruhen. 12

Zweite Abtheilung.

Balancir-Uebungen des eigenen Körpers. 23
Abwechselnde Bewegung der Arme. 28. Bemerkungen. 31.

Dritte Abtheilung.

Wendung oder Drehung des Körpers auf d. Stelle. 36
Achtelwendung. 37. Viertelwendung. 37. Dreiachtelwendung. 37 Halbe Wendung. 38. Ganze Wendung. 38. Viertel-, halbe oder auch ganze Wendung oder Drehung des Körpers mittelst Auf- und Umschwungs. 39.

Vierte Abtheilung.

Fortbewegung des Körpers von der Stelle, Gehen, Marschiren, Laufen. 39.
Ordinärschritt. 43. Geschwindschritt. 45. Trabschritt. 46. Wendungen während des Marsches. 47
Das Laufen. 48
Gerader Lauf, oder das Schnelllaufen, oder Rennen in gerader Linie. 50. Stablauf zu Dreien. 50 Kreislauf. 51. Schlängellauf. 51 Zickzacklauf. 52. Hinklauf. 52.

Fünfte Abtheilung.

Das Springen. 53
Der Sprung in der Schnur. 53 Der Sprung im Seil. 54. Uebersprung und Rückgang. 54. Die Jagd. 55. Einander Kreuzen. 55

Sechste Abtheilung.

Uebungen auf dem Schwebebaume. 55

Seite.

Balanciren auf einem auf der Erde liegenden Baume. 56. Der Schwebebaum. 57. Das Abspringen. 57. Das Ausweichen auf dem Schwebebaume. 58. Der Kampf während des Waagehaltens. 58
Vermischte Uebungen. 59.

Siebente Abtheilung.

Verschiedene Uebungen, welche die Biegsamkeit des Körpers befördern und denselben geschmeidig machen. 60
Hebung d. Oberleibes im Liegen. 61
— — ganzen Körpers im Liegen. 62.
Baden und Schwimmen. 62

Achte Abtheilung.

Kraft und Gelenkigkeit befördernder Gebrauch der stummen Glocke. 63
Uebung mit einer Hand. 64
Drehung. 64. Ausschnellen. 64
Ausschn. von d. Hüfte abwärts. 64
Drehungen beider Hände. 65
Ausschnellen. 66. Niederstoß. 66
Handschwung. 66. Das Schwingen beider Arme vor- und rückwärts. 67
Das Dauerhalten. 67.

Neunte Abtheilung.

Uebungen mit dem Stocke. 67
Kreisschwingung mit einer Hand. 69
Stellung rechts m. e. Hand. 69
Einfacher Kreis rechts vorwärts. 69
Einfacher Kreis rechts rückwärts. 70
Kreisschwingungen über den Kopf. 71
Doppelkreis vorwärts. 72. Doppelkreis rückwärts 72.
Kreisschwingungen mit beiden Händen. 73
Doppelkreis vorwärts. 73. Doppelkreis rückwärts. 74. Kreisschwingung über den Kopf. 74.
Gerade Hebung. 75
Der Stock schräg zur Seite. 76
— — senkrecht — — 76
Stock zum Nacken. 76. Stock zum Rücken. 76. Zusammensetzungen. 77

Zehnte Abtheilung.

Uebungen am schwebenden Stabe. 78
Kniehebung. 78. Niederknien auf einem Fuße. 79. Niedersetzen auf die Fersen. 79. Wechselnd Sitzen und Knieen. 80. Vorwärtsschwingung. 80. Rückwärtsschwingung. 80 Abwechselnd Vor- und Zurückschwingen 80. Perpendikelschwingung ohne Wurf. 81. Perpentikelschwingung mit Wurf. 81 Schaukeln im Gleichgewicht. 81 Springlauf am Stabe mit dem Doppelseil im Kreise. 82. Der Springlauf im Kreise mit dem einfachen Seile. 83.

Eilfte Abtheilung.

Uebungen an der Zapfen-Säule. 85
Spiralsteigen. 85. Durchbiegung unter dem rechten Arm. 86. Durchgang unter dem linken Arme. 86

Zwölfte Abtheilung.

Klettern am Knotenseile. 87
Rettungsmaschine bei Feuersgefahr. 88.

Dreizehnte Abtheilung.

Zielwerfen, Zielschießen. 88
Ringwerfen. 88. Das Stech-Vogelschießen. 89. Das Bogenschießen. 90.

Vierzehnte Abtheilung.

Einige körperliche Unterhaltungsspiele zur Beförderung der Kraft und Gelenkigkeit. 93
Das Ballspiel. 93. Das Doppel-Ballspiel. 94. Das Spiel mit dem Federball. 95. Ring- oder Reifchenspiel. 95.

Anhang.

Das Tanzen. 97. Vom Reiten. 103
Regeln über den äußern Anstand. 105
Von den Stellungen des Körpers. 108. Haltung des Körpers beim Stehen. 111. Haltung des Körpers beim Sitzen. 113. Von Complimenten. 113.
Einige Lehren des Anstandes im Umgange mit Personen verschiedenen Alters, Geschlechts u. Standes. 114
Verhalten gegen ältere Personen. 115. Das Verhalten gegen jüngere Personen. 116. Das Betragen gegen Jünglinge 118. Der Umgang mit Freundinnen, Verwandten und unsers Gleichen. 120 Das Betragen gegen vornehme Personen. 121. Das Betragen gegen niedere Personen. 121. Das Betragen gegen Kranke. 122. Anstandsregeln beim Besuchgeben und Besuchannehmen. 123. Anstand bei der Tafel. 124. Das Schickliche beim Spielen. 126.

Einleitung.

Nothwendigkeit und Werth der weiblichen Körperbildung.

Von der guten Constitution der Mütter hängt die Constitution der Kinder ab; von der Sorgfalt der Frauen hängt auch die erste Erziehung der Männer ab. Durch die Frauen werden unsre Sitten, Leidenschaften, Neigungen, Vergnügungen, ja selbst unsre Glückseligkeit bestimmt. Die ganze Erziehung der Mädchen muß sich also zunächst auf die Männer beziehen, nächstdem auf die Pflichten der Mutter und Hausfrau. Mit der zu weit getriebenen Weichlichkeit der Weiber hebt auch die Weichlichkeit der Männer an. Dr. Hahnemann.

Auch die weibliche Jugend durch kunst- und regelmäßige Leibesübungen physisch zu bilden, ist keineswegs ein neuer Gedanke; sondern allbekannt ist, daß schon Lykurg im 9ten Jahrhundert vor Christo die Einrichtung traf, auch die Mädchen, die künftigen Mütter der tapferen, freien Spartaner, an den gymnastischen Uebungen der Knaben und Jünglinge im eigentlichsten Sinne Theil nehmen zu lassen; denn sie übten sich im Ringen, im Wettlauf u. s. w. Ein kräftiges, mit kriegerischen Tugenden prangendes Geschlecht wollte Lykurg nach den Erfordernissen des rohen Zeitalters erziehen lassen, deßhalb widmete er auch der physischen Erziehung der Mädchen die größte Sorgfalt, in der Ueberzeugung, daß, je kräftiger die Frauen seien, desto stärker, an Körper und Geist gesünder, mit desto glücklicheren Anlagen begabt, würden auch die von ihnen geborenen Kinder sein.

Wir sind nun wohl weit entfernt, versuchen zu wollen, die lykurgischen Uebertreibungen wieder ins Leben zurückzurufen; auch wäre dieses für unsere Zeit und unsere Verhältnisse eben so unzweckmäßig als unmöglich. Den Frauen einen Athletenkörper zu geben, würde mit unsern Begriffen von weiblicher Schönheit und Liebenswürdigkeit streiten, und gewiß auch mit Recht. Der mächtige Magnet, der mit geheimen Zauberkräften die Männer anzieht, die holde, zarte Weiblichkeit, würde seine Kraft verlieren, selbst die sanfte Wölbung, die zarte Rundung der weiblichen Formen würde zum Theil verloren gehen, wollten wir Mädchen, wie Knaben, in allen gymnastischen Künsten streng unterrichten und üben. Sind wir aber deßhalb berechtigt, ohne Weiteres die Bestimmungen und Gesetze des alten Weisen ganz zu verwerfen? Enthalten sie nicht vielmehr ernste, für uns wohl zu beherzigender Lehren? — Was that Lykurg für die physische Erziehung des weiblichen Geschlechts? — Zu viel! Was thun wir? — gar nichts! — Wir sind also in den entgegengesetzten Fehler gefallen, und daher wohl um nicht viel klüger.

Die goldene Mittelstraße findet auch hier ihre volle Anwendung, und die Gründe, aus welchen zum Theil Lykurg für die weibliche Jugend die Leibesübungen anordnete, sind auch in unserer Zeit einer recht ernsten Berücksichtigung werth, obgleich die Art, wie er es that, nicht zu wiederholen ist.

Der Nutzen der Gymnastik für die Gesundheit des menschlichen Körpers und Geistes, vermöge des unzertrennlichen Zusammenhanges und gegenseitigen Einflusses beider, ist unbestreitbar, und was in der Einleitung der Gymnastik für Knaben darüber gesagt ist, bezieht sich meist auch auf den weiblichen Körper; warum wollen wir nur den männlichen Körper kräftigen, stärken und abhärten gegen die mancherlei Beschwerden und rauhen Eindrücke des Wetters und Klimas, wie gegen die künftigen Stürme des Lebens? Den weiblichen Körper aber hinsiechen lassen und entnerven, als wenn ihm nicht auch dasselbe bevorstände? Braucht das Weib keine Körper- und Seelenstärke, und wird denn etwas dafür gethan in der häuslichen Erziehung, oder in den Erziehungsanstalten für Mädchen? Da sitzen die armen Geschöpfe und sitzen den Tag lang und das Jahr lang, so, daß die Schwächlicheren beständig kränkeln, und dem frühen Grabe entgegen wel-

ken, während selbst die Gesünderen sich Keime zu traurigen Krankheiten und Rückgratskrümmungen holen!

Man wird mir einwenden: „Der weibliche Körper ist so beschaffen, daß er weniger starke Bewegung nöthig hat, als der männliche" Darauf antworte ich: „Eine weniger starke Bewegung und gar keine Bewegung und Leibesübung ist ein gewaltiger Unterschied." — Auch kann man entgegnen: „Unsere Töchter gehen spazieren und lernen tanzen." — „Wohl! Aber das spärliche Spazierengehen reicht nicht hin, und das Tanzen, wie es jetzt gelernt und geübt wird, ist grade bei der jetzigen, schwächlichen Leibesbeschaffenheit der Mädchen oft weit mehr schädlich als nützlich." — Weit entfernt, den jungen Schönen dieses reizende Vergnügen entziehen zu wollen, von dem ich keineswegs ein Feind bin; so fühle ich mich doch gedrungen, hierüber noch einige Worte zu sagen, damit man sich überzeuge, daß mit dem Tanzen noch nicht Alles gethan sei. Das Tanzen ist sehr geeignet, die Haltung eines wohlgebildeten Körpers zu verschönern, den feinen Anstand in den Bewegungen der Glieder zu entfalten, den Reiz der schönen Formen zu zeigen. Der festliche Glanz und die rauschende Musik erhebt und erregt nicht nur die Thätigkeit des Körpers, sondern reizt auch die Munterkeit des Geistes, daß manche Schöne ihre geistreiche Unterhaltung, die sie auf dem Balle zu führen verstand, selbst bewundert. Doch bei allen Schönen ersetzt der Tanz die Körperbildung, deren Zweck wir nachher noch näher entwickeln werden, durchaus nicht; denn die Tanzkunst fordert, daß bei möglichst lebhafter Bewegung der untern Glieder der (meist fest geschnürte) Oberleib sich in einer gezwungenen Ruhe verhalte. — Und die heftigste Kreisbewegung in der oft erhitzten Luft, mit dem verzärtelten, ans Sitzen gewöhnten Körper, ohne alle vorbereitende Uebung und Leibesbewegung, kann diese dem schwachen Körper zuträglich sein? — Wie viele junge Mädchen und Frauen büßen die Freuden der Winterbälle auf einem langwierigen Krankenlager, mit beständiger Kränklichkeit oder gar mit einem plötzlichen Tode! —

Unsere heutige Tanzkunst ist, das sieht Jeder ein, für das zarte Jugendalter nicht geeignet. Sie wird den jungen Körper nicht kräftigen, noch der bildenden Lebenskraft dem Körper möglichst schöne Formen ertheilen; sie kann nur den bereits entwickel-

ten Formen das Gepräge der Vollendung aufdrücken; es müssen ihr daher andere zweckmäßigere Uebungen vorangegangen sein, und diese sind es, welche wir unter der weiblichen Körperbildung begreifen. Die gewöhnliche Gymnastik muß eine große Modification und Beschränkung erleiden; die Verschiedenheit der Organisation des weiblichen und männlichen Körpers, die verschiedene Bestimmung beider Geschlechter, machen auch eine andere Uebungsweise nöthig.

Wenn Muth und Stärke, Ernst und Würde den Charakter des Mannes, Schönheit und Anmuth, Milde und Ergebung den Charakter des Weibes ausmachen; wenn männliche Bildung das möglichst größte Maß körperlicher und geistiger Stärke, weibliche Bildung freundliche Hoheit und gefällige Zartheit, eine rein menschliche Entwickelung des Körpers und Geistes erfordert; so müssen auch die weiblichen Leibesübungen, insofern sie nicht einen ärztlichen Zweck haben, dem sie aber sehr vortheilhaft dienen können, mehr auf Darstellung wohlgefälliger, anmuthiger und schöner Stellungen, Bewegungen und Lagen des Körpers, als auf Erwerbung körperlicher Stärke und Gewandtheit gerichtet werden. Diese Körperbildung würde für künftige Künstlerinnen eine Vorschule der Mimik, plastischer Darstellungen, pantomimischer Stellungen oder ähnlicher Attitüden sein können, durch welche die Lady Hamilton und unsere Händel-Schütz berühmt geworden sind.

Der Hauptzweck derselben wird sein: die Gesundheit zu stärken, die Kraft zu erhöhen, die Gelenkigkeit zu vermehren, allen Bewegungen Reiz und Anstand zu verleihen und die Schönheit der Körperformen zu heben. Und diesen Zweck wird sie erreichen, wenn ihre Leitung einem geschickten, einsichtsvollen und gebildeten Lehrer übertragen wird; denn kein Vernünftiger wird das Ideal weiblicher Schönheit in einem bleichen, gebrechlichen und unbehilflichen Körper suchen. Zu Mannweibern aber, welche aus dem stillen Kreise der Häuslichkeit heraustreten, soll die Körperbildung die weibliche Jugend nicht machen. Unsere Jungfrauen werden also durch eine solche physische Erziehung in jeder Beziehung nur gewinnen. Sie werden gesünder werden und bleiben, das Kindesalter wird ihnen ein lieblicher Traum, reich an Freuden, ungestört durch körperliche Leiden sein. Die blühende Jungfrau wird nicht

jeden Ball oder ein ähnliches Vergnügen durch Kränklichkeiten büßen; als Hausfrau wird sie leichter und froher ihre Bestimmung erfüllen. Die erhöhete Muskelkraft wird sie aufrecht erhalten unter des Lebens Mühseligkeiten und vor Verunstaltungen schützen; denn die meisten Abweichungen der Wirbelsäule entstehen aus Muskelschwäche; und ihre Schönheit wird sich erhöhen durch die reizende Blüthe und Fülle, welche die Gesundheit über den zarten Körper ausgießt, durch die ungezwungene Grazie, die mit allen ihren Bewegungen sich verschwistern wird.

Eigenschaften des Lehrers.

Freilich, was ich schon über den Lehrer der Gymnastik für die männliche Jugend sagte, nemlich: daß es nicht ein Mann sein dürfe, der sich nur auf das Ausrenken der Glieder versteht, gilt noch weit mehr für einen Lehrer der weiblichen Körperbildung. Es muß durchaus ein gebildeter Mann sein, der Umsicht mit Vorsicht, scharfe Beurtheilung mit weiser Auswahl in den vorzunehmenden Uebungen verbindet, der auch der ästhetischen Bildung nicht ermangelt, sondern weiß, was wirklich schön ist, damit er die Mädchen in wirklich schönen Bewegungen und Stellungen übe; denn dem physischen Erzieher der weiblichen Jugend muß vorzugsweise als Zweck vorschweben, die Entwickelung schöner Körperformen, wie dem Bildhauer, indem er das Modell einer Grazie entwirft, und wie dieser seine Gestalt formt, so lange die Masse noch weich und bildbar ist; so muß auch der physische Erzieher der bildenden Kraft der Natur zu Hilfe kommen, so lange der Körper noch im zarteren Alter die Formen verändert und verändern läßt. Schon früh also muß die physische Erziehung beginnen. Ich kann hier nur kurze Andeutungen geben, welche Uebungen man für das zartere Geschlecht auszuwählen hat; der denkende Lehrer mag weiter darauf fortbauen.

Hiernächst ist jeder Lehrer verbunden, die Talente und Fähigkeiten seiner Schülerinnen zu erforschen, damit er der einen nicht zu viel und der andern nicht zu wenig zumuthe. Er hat also wohl die Fähigen von den Minderfähigen, die Lebhaften von den Stillen, die Thätigen von den Faulen, die Kräftigen von den Schwachen, die Willigen von den Lässigen zu unterscheiden und

verschieden zu behandeln. Unablässig muß er den Schwachen nachhelfen, keine Geduld und Mühe sparen, die von der Natur in körperlicher Hinsicht stiefmütterlich Ausgestattete auf eine gleiche Stufe zu bringen mit den von der Natur Reichbegabten; aber nicht mit Gewalt und Strenge, sondern mit schonender Liebe und durch ununterbrochene Uebung. Bei diesem Bemühen, die Schwachen den Stärkeren, die Verwachsenen und Verwahrloseten den Gewandten und Bildungsfähigen gleichzustellen, wird der Erstern Eifer nie erkalten, und der Letztern Lust und Liebe nie erstickt werden.

Deßhalb muß auch der Lehrer den Körperbau der Lernenden vorzüglich berücksichtigen. Die zart und schwach Gebauten suche er allmählig zu stärken und abzuhärten, den schon verknorpelten oder durch üble Angewohnheiten verwachsenen Körper aber durch Mühe und Kunst allmählig wieder herzustellen.

Da Unparteilichkeit, wie bereits beiläufig bemerkt worden ist, eins der Haupterfordernisse eines guten Lehrers auch in der Gymnastik ist, so wird es nöthig sein, die Schülerinnen in Classen abzutheilen und zwar ohne die geringste anderweite Rücksicht, als nach ihren Fähigkeiten, Geistes- und Körperkräften. Dadurch bekommt der Lehrer einen bessern Ueberblick, und wird in den Stand gesetzt, mit größerem Nutzen für die Schülerinnen zu arbeiten. Meines Erachtens möchten folgende drei Abtheilungen zu machen sein:

1) würden diejenigen, welche sich durch Körperstärke, Fassungskraft, Gewandtheit und Uebungseifer auszeichnen, die erste Classe bilden;

2) würden in die zweite Abtheilung diejenigen kommen, welche bei dem beßten Willen zarteres Alter und körperliche Schwäche verhindert, sich an die erste Klasse zu reihen. Endlich

3) würden die ersten Anfänger die dritte Klasse bilden.

Bei dieser Eintheilung muß den Lehrer ein unpartheiisches Urtheil leiten. Eine unfähigere Schülerin einer obern oder eine fähigere einer untern Klasse einzuverleiben, würde offenbar vom größten Nachtheil sein.

Winke für den Lehrer.

Zur Benutzung einiger hierher gehöriger Vortheile diene dem Lehrer Folgendes:

1) Hebt die Schülerinn den Hals nicht gehörig aus den Schultern, so lasse er ihr eine für den Hals passende Lederbinde umbinden. Diese Binde muß genau der Länge des Halses der Schülerinn angemessen, und von starkem Leder sein, welches wohl ein wenig, aber nicht zu viel nachgiebt. Sie wird hinten zusammen geschnallt, und so gewöhnt sich die Schülerinn, den Kopf frei heraus zu heben. Taf. 1. Fig. 1.

2) Trägt die Schülerinn, durch frühere Vernachlässigung vielleicht, die eine Schulter schief, d. i. niedriger als die andere, so lasse er sie ein 3 — 4 Pfund schweres Gewicht mit einem Quergriffe, Taf. 1. Fig. 2. in die Hand der höhern Schulter nehmen, und ihr dasselbe während der Uebungsstunden so oft und so lange halten, als nicht durch andere Uebungen die Thätigkeit der Arme und Hände in Anspruch genommen wird. Man kann dieses Gewicht allmählig noch etwas erschweren, wobei jedoch auf die Körperstärke der Schülerinn Rücksicht genommen werden muß. Man fahre mit dieser Uebung so lange fort, bis sich der Uebelstand gehoben hat.

3) Ist das eine Schulterblatt höher als das andere, so suche er so oft als möglich durch Eindrücken der Schulterblätter dasselbe zurückzubringen, indem er die Hände auf die Schultern der Schülerinn legt, die Daumen auf die Schulterblätter aufsetzt, und so allmählig beide Schulterblätter grade formt, während die Schülerinn beide Arme dreht, was weiter unten erklärt werden wird. Sollte jedoch dieses nicht fruchten, so lasse er ein sogenanntes Herz (s. Taf. 1. Fig. 3.) von starkem Blech fertigen, welches mit Leder überzogen und etwas wattirt sein muß. Unten am Herzen werden an den, zu beiden Seiten angebrachten, messingenen Knöpfchen 1 — 1¼ Zoll breite Riemen befestigt, welche man unter den Armen hervor über die Achsel zieht, und wiederum an die Knöpfchen befestigt, welche sich an beiden obern Enden des Herzens befinden. Man schnallt dann das Herz mit einem breitern, nach der Stärke des Leibes passenden Riemen, welcher an der untern Spitze desselben befestigt ist, den man anfänglich täglich nur etwas mehr

verengen kann, was auch bisweilen mit den beiden über den Achseln laufenden Riemen, vorzüglich mit dem, welcher auf der Seite ist, wo die Erhöhung der Schulter sich findet, geschehen muß, fest, wodurch die erhöhete Schulter nach und nach ohne Gewalt eingedrückt und der andern gleich gemacht wird.

4) Mit noch günstigerem Erfolge werden die beiden **Taf. 1. Fig. 4 a.** und **b.** gezeichneten Maschinen zu diesem Zwecke angewendet werden. Sie sind vollkommener, indem durch das Herz noch ein Blankscheit von starkem Eisenblech, ebenfalls wattirt und mit Leder überzogen, geht, an dessen oberem, noch etwas über das Herz hervorragendem Ende Fig. **b.** ein an den Hals passendes, ebenfalls wattirtes und mit Leder überzogenes Eisen befestigt ist, welches an der Seite zusammen geschnallt wird. An dem untern Ende des Blankscheits ist ein eben solches wattirtes und mit Leder überzogenes Eisen angebracht, welches oberhalb der Hüften um den Leib passen muß, und an der Seite oder vorn zusammen geschnallt wird.

5) Hat der Körper der Schülerinn eine schiefe Richtung erhalten durch die üble Angewohnheit, die eine Hüfte herauszudrücken; so untersuche er selbige oft, und mache die Schülerinn unaufhörlich darauf aufmerksam, die hervorstehende Hüfte einzuziehen. Ist dieses nicht hinlänglich, so lasse er einen Riemen, ungefähr 4 Zoll breit, fertigen; an denselben lasse er auf derjenigen Seite, wo die Hüfte heraustritt, ein 3 — 3½ Zoll breites und 4 Zoll langes, mit sogenannten Krämpelzähnen besetztes Leder *), ganz so, wie man es zum Krämpeln der Wolle braucht, so, daß es die Hüfte umschließt, aufnähen. Die Drahtspitzen werden mit einem ganz dünnen Zeug überzogen, und der Riemen auf der entgegengesetzten Seite wird leicht wattirt. Dieser Riemen muß nun zwar fest um die Hüfte geschnallt werden, jedoch so, daß die Schülerinn noch im Stande ist, durch Einziehen der früher herausgedrückten Hüfte dem Durchdringen der Drahtspitzen oder Krämpelzähne durch das leichte Zeug zu entgehen. Um den Schmerz, welchen die Drahtspitzen verursachen, zu vermeiden, zieht die Schülerinn die Hüfte mehr ein, als eigentlich nöthig ist, und daher kommt es, daß die Verwöhnte in sehr kurzer Zeit die grade Hal-

*) Dieses kann man bei den Krämpelsetzern erhalten.

tung durch dieses Mittel wieder erhält, welches ich stets mit dem beßten Erfolge angewendet habe, und ich kann mich nicht erinnern, daß es je seinen Zweck verfehlt hätte, **Taf. 1. Fig. 5.**

6) Hat sich die Schülerinn von Jugend auf angewöhnt, die linke Hand vorzugsweise vor der rechten zu gebrauchen, so wird es von Nutzen sein, wenn der Lehrer ihr das Trommeln lehrt oder lehren läßt. Die Gymnastik nimmt beide Arme und Hände in Anspruch; beide sollen geübt und die Kraft und Gewandtheit des linken sowohl als des rechten Armes gleichmäßig ausgebildet werden. Hierzu dient das Trommeln als zweckmäßige Vorübung, indem es beide Hände und Arme gleichzeitig beschäftigt.

Kleidung der Schülerinnen.

Die Kleidung der sich übenden Mädchen muß leicht, weit und bequem sein, so daß sie keine Bewegung irgend eines Gliedes hindert, noch irgend einen Theil des Körpers preßt. Ein leichtes, weites, kurzes Kleid, von einem nicht zu knappen Gürtel zusammen gehalten, bequeme Pantalons, passende, aber nicht zu enge Schuhe, das wird die zweckmäßigste Kleidung sein; Schnürleiber und dergleichen fallen natürlich gänzlich weg.

Erste Abtheilung.

Erste Ausbildung des Körpers.

Alles, was ich bisher gesagt habe, findet seine Anwendung so gut in der Erziehung der Mädchen, wie in der Erziehung der Knaben, außer was die Leibesübungen betrifft, welche bei Mädchen gemäßigter sein müssen. Die Frauen können nicht eben so stark sein, wie die Männer, sie müssen es aber auch in gehöriger Maße sein, damit die von denselben geborenen Männer stark

werden, und damit sie Kräfte haben, gesund zu bleiben und ihren Obliegenheiten vorzustehen. Die Mädchen bedürfen gleich den Knaben einfache Nahrungsmittel, viel Bewegung, Laufen und Spiele in freier Luft und in Gärten. Dr. Hahnemann.

Der Lehrer nehme zur ersten Ausbildung des Körpers höchstens 6 — 8 Schülerinnen, auf welche er in diesem vorbereitenden Theile der Körperbildung, welche dem Leibe eine grade, freie Haltung, eine ungezwungene und gefällige Bewegung, geschmeidige Gelenkigkeit und Biegsamkeit, verbunden mit Festigkeit und Ausdauer, geben soll, die größte Sorgfalt verwenden muß, damit er bei jeder einzelnen Schülerinn einen guten Grund lege, auf dem er dann fortbauen kann. Der Lehrer lasse nun die 6 — 8 Anfängerinnen unter dem Zurufe:

Angetreten!

und zwar auf folgende Weise sich stellen. Die Schülerinnen treten in einer, der Größe nach geordneten, Reihe mit dem Gesicht nach dem Lehrer zu, an. Damit jede von der andern durch den gehörigen Zwischenraum getrennt stehe, und keine die andere bei den Uebungen hindere, streckt vom rechten Flügel an eine jede den rechten Arm aus, so daß sie mit dem Mittelfinger kaum die linke Schulter ihrer rechten Nebenschülerinn berührt; hat sie den richtigen Zwischenraum gefunden, so läßt sie den Arm natürlich wieder herunter hängen. Ist nun dieß von sämmtlichen Schülerinnen erfolgt, so sucht sich jede durch Drehung des Kopfes mit angezogenem Kinn rechts also zu richten, daß sie nur den Schimmer der Brust ihrer Nebenschülerinn sieht, worauf dann der Kopf ohne weitere Andeutung wieder die Richtung grad aus annimmt. — Sind diese Schülerinnen also angetreten, so hat nun der Lehrer auf die Stellung

Taf. 1. Fig. 7.

derselben sein Augenmerk zu richten, und zwar nehmen seine Aufmerksamkeit in Anspruch:

1) Die Füße. Diese müssen rechtwinkelig oder so stehen, daß Ferse an Ferse in einer Linie sich befinden, die Fußspitzen

auswärts und von der Mittellinie, die man sich zwischen beiden Absätzen nach vorn gezogen denkt, gleich weit abstehen, so, daß sich von der einen Fußspitze zur andern ein Raum von ungefähr 7 — 8 Zoll bei Mädchen bis zum 12. Jahre, und ein Raum von ungefähr 9 — 10 Zoll bei ältern Schülerinnen findet. Nicht minder müssen

2) die Beine grade gehalten werden, die Kniee ungezwungen auswärts, die Muskeln derselben natürlich gestreckt, die Waden etwas nach inwendig zu gedrebt, so, daß sie sich leise berühren. Ferner muß

3) der Oberleib aus den Hüften, — welche ganz grade gehalten werden müssen, — herausgehoben werden, damit sich derselbe nicht durch schlaffe Haltung zusammendrücke und vernachlässige.

4) Beide Schultern sind natürlich und gleichmäßig herunter zu lassen; nicht minder die Schulterblätter so weit als möglich zurückzunehmen, wobei das Kreuz oder Rückgrat gewölbt, der Unterleib natürlich eingezogen, und der Hintere etwas zurückgedrückt wird. Dadurch wird die junge zarte Brust frei herausgehoben, der schwächlichste Körperbau vor Engbrüstigkeit geschützt, und so lernt die Schülerinn frei und ungezwängt athmen *).

5) Die Arme müssen zwanglos herunterhängen, so, daß die Ellenbogen ungezwungen nach hinten gerichtet sind, die natürlich geöffneten Hände mit nach außen gekehrten Knöcheln, aber ungepreßt an der Kleidung, mit den Schenkeln in gleicher Linie, kaum fühlbar anliegen. Endlich ist

6) darauf zu sehen, daß der Kopf frei und ungezwungen aus den Schulternn gehoben werde, damit sich die Schülerinn schon früh einen freien und offenen, nicht nach dem Boden zu gerichteten Blick angewöhne, gradaus sehe, und das Kinn natürlich anziehe.

Ueberhaupt muß die Stellung des ganzen Körpers senkrecht und fast auf beiden Füßen etwas mehr auf dem Ballen als auf den Fersen ruhend, dergestalt natürlich und von allem Zwange

*) Beiläufig erlaube ich mir, hierbei jedem Schreibe= oder Zeichnenlehrer, jeder Strick= Näh= und Sticklehrerinn freundlichst einen wohlwolenden Wink zu geben, nämlich bei ihren Schülerinnen auf eine grade, durch die Schulterblätter zurückgenommene Haltung zu sehen, wodurch nicht bloß die so schädliche Brustbeengung und Unterleibspressung vermieden, sondern auch der jetzt so sehr überhand nehmenden Kurzsichtigkeit begegnet wird.

frei sein, daß die Schülerinn sich in dieser Haltung nach und nach ganz frei und ungezwungen im Gleichgewicht fühle, und alle Körpertheile einzeln bewegen könne, ohne aus der geregelten Stellung zu kommen.

Um aber ein festes Stehen der Schülerinn zu bewirken, beobachte der Lehrer immer von allen Seiten die Haltung der Schülerin, und erforsche, ob dieselbe ihre Körperschwere mehr auf dem Ballen als auf den Fersen ruhen läßt, dadurch, daß er derselben zuweilen unvermuthet mit dem Finger einen leisen Stoß giebt, wodurch die Schülerinn nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden wird, wenn sie die gehörige Haltung beobachtet.

Hat die Schülerinn sich eine feste und sichere Stellung zu eigen gemacht, so schreite der Lehrer zur weitern Ausbildung des Körpers durch folgende Uebungen fort.

Zuvor erinnere ich noch, daß der Lehrer sich nicht blos an ein lautes, deutliches und vernehmliches Erklären der vorzutragenden Gegenstände, sondern auch an ein bestimmtes, kurzes und gerundetes Commandowort gewöhne, damit der größte Theil der Bewegungen rasch und gleichzeitig ausgeführt werden könne. Auch lasse er, wenn er sieht, daß seine Zöglinge erschöpft sind, sie zuweilen die

Stellung zum Ruhen

einnehmen, was auf das Commandowort:

l'os! *)

geschieht, indem die Schülerinnen den einen Fuß, — gleichviel, ob den rechten oder den linken, — vorsetzen, wodurch den angestrengten Muskeln und Gliedern, vermittelst einer ungezwungenen Stellung, Ruhe verschafft wird. Hat der eine Fuß geruht, so setzt die Schülerinn nach Belieben den andern vor; doch müssen die Füße

---

*) Der Strich unter den Commandowörtern bedeutet allemal, daß sie gedehnt ausgesprochen werden müssen; ein ' aber, daß sie schnell oder kurz hervorzustoßen sind. Der zwischen den Commandoworten befindliche — bezeichnet, daß dieselben von einander getrennt auszusprechen sind. Uebrigens ist diese militärische Lehrart nur um der Kürze willen gebraucht, und es steht Jedem frei, es anders zu machen.

stets auf der Stelle stehen bleiben, damit die Richtung nicht verloren gehe, sondern dieselbige auf den Ruf:

Achtung!

ohne Hilfe des Lehrers sogleich von den Schülerinnen selbst vorschriftmäßig wieder hergestellt werden könne.

Der Lehrer commandirt ferner:

hebt euch auf den Fußspitzen in die — Höh!

Hierauf heben die Schülerinnen ihren Körper, langsam balancirend, — doch ohne Haltung und Gleichgewicht des Körpers, welches auf den Zehen ruhen muß, zu verlieren, oder sich nur die mindeste Nachlässigkeit oder sogenannte Erleichterung zu erlauben, gestreckt in die Höhe, wobei die Fersen beisammen bleiben, und die Fußspitzen durchaus ihre bestimmte Richtung behalten müssen *).

Auf das Commandowort:

nieder!

lassen die Schülerinnen, ohne den Oberkörper zu viel vor- oder zurückstellen zu lassen, sich langsam nieder.

Diese Uebung muß häufig wiederholt werden, weil sie die Muskeln und Sehnen stärkend, als nützliche Vorübung zu betrachten und bei vielen gymnastischen Uebungen, z. B. beim Springen, Schwingen u. s. w., als Basis anzunehmen ist. Es lasse daher der Lehrer die Schülerinnen diese Bewegung auf und nieder, mehrmals hinter einander machen, ohne „in die Höh!" und „nieder" zu commandiren, bis er durch ein „halt!" diese Uebung unterbricht.

Ferner commandire der Lehrer:

mit angespannten Kniemuskeln, ununterbrochen auf — geschnellt!

worauf die Schülerinnen blos mittelst der Fußgelenke, durch schnell auf einander folgendes Abstoßen von der Erde, ihren Körper so lange ununterbrochen aufschnellen, bis:

*) Diese Uebung dient vorzüglich zur Muskelstärkung der untern Glieder, wie die Zwillingsmuskel der Wade, der Wadenmuskel, Sohlenmuskel, nicht minder die Ausstreckmuskel der Zehen und Oberschenkel.

hàlt!

erfolgt. Worauf die Schülerinnen sich Anfangs noch auf den Zehen erhaltend, langsam niederlassen.

Weiter commandirt der Lehrer:

mit losgelassenen Kniemuskeln, ununterbrochen auf — geschnèllt!

worauf sich die Kniee ein wenig biegen. Indem die Füße sich aufschnellen, strecken sich die Kniee; beim Niedersprung aber biegen sie sich wieder, um sich einen neuen Schwung zu geben, ohne doch die richtige Haltung des Körpers zu verlieren. Dieses wird ebenfalls schnell hinter einander wiederholt, bis auf:

hàlt!

Hierauf commandirt der Lehrer abermals:

in die Höh!

Die Schülerinnen heben sich auf oben beschriebene Weise, so hoch als möglich.

Auf das Commandowort:

mit gebogenen Knieen — nieder!

lassen sich die Schülerinnen auf den Zehen, Ferse an Ferse angedrückt, mit auswärts gebogenen Knieen und in ganz grader Haltung des Oberkörpers, so weit als möglich nieder. Hierauf erheben sie sich wieder langsam, und setzen diese Uebung ebenfalls so lange fort, bis der Lehrer: „hàlt!" commandirt. Nun nehmen die Schülerinnen ihre frühere Stellung wieder ein, indem sie die Fersen langsam niedersetzen, ohne den Körper zurück zu werfen.

Diese Uebung wird der Lehrer der Anfängerinn erleichtern, wenn er beide Hände, — die Daumen aufwärts, — unter die Arme der Schülerinn an beiden Seiten leise anlegt, und so anfänglich dieselben vor dem Verlieren des Gleichgewichts sichert.

Ist die Schülerinn geübter, so suche der Lehrer ihr durch folgende Uebung die richtige Haltung des Gleichgewichts zu verschaffen, nachdem sie sich auf den Zehen mit gebogenen Knieen bei grader Haltung des Oberkörpers ganz herunter gebogen hat, lasse er dieselbe durch das Commando:

in die — Höh!

sich so schnell als möglich vom Boden aufschnellen, wobei sie sofort nach erfolgtem Niedersprung, den Körper in grader Richtung, mit gestreckten Kniemuskeln und fest an einander geschlossenen Fersen erhalten muß.

Weiter commandirt dann der Lehrer:

in die Höh! — nieder!

worauf sich die Schülerinnen auf den Fußspitzen erheben, und dann wieder langsam so weit herunter lassen müssen, bis der Oberleib in grader Richtung, die Schenkel in wagerechter Haltung, das Gesäß in die Nähe der Fersen gekommen ist, wodurch eine fast auf den Fersen sitzende Stellung entsteht, bei welcher die ganze Körperschwere von den Fußspitzen einzig und allein getragen wird. Hierauf wird commandirt:

in scheinbar sitzender Stellung, und mit geschlossenen Fersen auf — geschnellt!

Die Schülerinnen schnellen sich mit an einander geschlossenen Fersen auf der Stelle empor, und wiederholen diese Bewegung auf und nieder *) so lange, bis des Lehrers

halt!

erfolgt, worauf sie langsam sich aufrichten, und ihre grade Stellung wieder einnehmen.

Nun lasse der Lehrer mit zwei und zwei Schülerinnen — damit das Gleichgewicht nicht verloren gehe — folgende Uebungen vornehmen. Der Lehrer commandirt:

zu Zweien abgezählt!

Sogleich zählt die rechte Flügelschülerinn, mit angezogenem Kinn den Kopf links drehend, laut und ernst: Eins! Die Zweite, dieselbe Bewegung machend, zählt: Zwei! Die Dritte wieder Eins!

*) Diese Uebungen erhöhen die Schnellkraft der Muskel der untern Glieder ebenfalls, besonders die Rollmuskel des Schenkels, die Wadenmuskel, befördern die Gelenkigkeit und Gefügigkeit der Knie- und Fußwurzelgelenke.

und so fort durch das ganze Glied. Ist dieses geschehen, so commandirt der Lehrer:

Nummer Zweien — vor!

worauf jede Nummer Zwei schnell und mit Anstand rechts seitwärts aus der Reihe heraustritt, und in einer Entfernung von 2 Fuß gegen No. Eins Front macht. Es wird nun commandirt:

Hände gegeben und Fußspitzen auswärts!

Beide sich einander gegenüber stehende Nummern lassen die Oberarme grade herunter hängen; die Unterarme aber werden so hoch erhoben, daß die Hände mit den Ellenbogen in gleiche Linie kommen. No. Eins biegt die 4 Finger jeder Hand aufwärts, No. Zwei aber unterwärts, und so legen beide Nummern die Hände in einander. Nachdem dieselben noch die Fußspitzen so weit rechts und links aus einander gedreht haben, daß sie mit den Fersen in gleicher Linie zu stehen kommen, so commandirt der Lehrer weiter:

Niederbiegung!

Die Schülerinnen biegen langsam, fest auf den Füßen stehen bleibend, ihre Kniee, so weit als möglich, nieder. Dabei muß der Oberleib gut aus den Hüften herausgehoben sein, und der Körper darf seine vorgeschriebene senkrechte Haltung nicht im Mindesten verlieren; dann heben sich die Schülerinnen eben so langsam durch alle nöthige Anspannung der Kniemuskel wieder in die Höhe, und üben dieses so lange, bis der Lehrer commandirt:

Hände behalten, — halt!

Die Schülerinnen strecken die Kniegelenke, und bleiben so in grader Stellung bis auf das Commando:

den rechten, (linken) Fuß vorgesetzt!

Beide Nummern setzen den bestimmten Fuß so vor, daß die rechte Fußspitze mit der Ferse des linken Fußes und die linke Fußspitze mit der Ferse des rechten möglichst in Berührung kommt. Auf das Commando:

nieder!

biegen die Schülerinnen auf eben beschriebene Weise die Kniee, und erheben sich wieder ganz so, wie bei der vorigen Bewegung. Nach mehrmaliger Wiederholung nimmt auf das Commando:

Halt!

eine jede ihre vorige Haltung der Hände und Füße wieder an, worauf der Lehrer commandirt:

Nummer Zweien — eingerückt!

schnell nimmt jede No. Zwei, ohne Geräusch oder Verwirrung zu verursachen, ihren frühern Platz in der Reihe mit gehöriger Haltung und Richtung wieder ein.

Um die Kniegelenke geschmeidig zu machen und zu stärken, werden folgende Uebungen ersprießlich sein. Nach den Worten:

Fersen — empor!

schnellen die Schülerinnen, während ein Fuß auf dem Boden fest stehen bleibt, in möglichst grader Richtung des Körpers, die Ferse des andern Fußes bis an das Gesäß hinauf. Haben sie es mit dem einen vollbracht, so thun sie das Nämliche mit dem andern Fuße. Auf:

halt!

wird schnell Ferse an Ferse gezogen, und die vielleicht doch ein Wenig aus der vorschriftmäßigen graden Richtung gekommene Körperhaltung wieder hergestellt. Bei den Worten:

im scheinbaren Fortschreiten, Fersen — empor!

wird, während der linke Fuß die scheinbare Bewegung des Fortschreitens beginnt, die Ferse des rechten Fußes schnell an das Gesäß heraufgezogen, und dieß abwechselnd so lange fortgesetzt, bis

halt!

erfolgt, worauf die richtige Stellung wieder einzunehmen ist. Später lasse der Lehrer das Nämliche in vorwärtsschreitender oder hüpfender Bewegung üben. Auf:

beide Fersen zugleich auf — geschnellt!

schnellen die Schülerinnen beide fest an einander geschlossene Fersen zugleich auf. Je höher und leichter dieses Aufschnellen geht, desto schöner und nützlicher wird diese Vorübung, zumal wenn sie eine Zeit lang ohne Unterbrechung von den Schülerinnen ausgeführt wird.

Zu einer andern ähnlichen Uebung, welche vorzüglich Schnell- und Schwungkraft der Beine üben soll, commandire der Lehrer:

Aufsprung mit gespreizten Schenkeln, — Niedersprung mit an einander geschlossenen Fersen auf — geschnellt!

worauf die Schülerinnen, ohne den Oberleib vor- oder rückwärts zu biegen, die beiden Schenkel beim Aufschwunge so weit als möglich nach beiden Seiten ausspreizen, beim Niedersprunge, welcher auf beiden Fußspitzen zugleich geschieht, die Fersen fest an einander schließen, wobei die Kniemuskel momentan losgelassen, sofort aber wieder gestreckt werden müssen, um sich einen neuen Schwung zum Aufsprunge zu geben. Dieses wird so lange fortgesetzt, bis das

halt!

diese Uebung beendigt.

Hierauf folgt auf das Commando:

mit gespreizten Schenkeln und ununterbrochenem gekreuztem Niedersprunge auf — geschnellt!

dieselbe Uebung mit dem Unterschiede, daß die Fersen beim Niedersprunge sich nicht an einander schließen, sondern die Füße vor- und hinter einander weggehen, und so, indem bald der linke, bald der rechte Fuß vorkommt, beim Niedersprunge ein Kreuz bilden. Dabei sind die Knie-Muskel ganz los, und der Niedersprung geschieht auf beiden Fußspitzen zugleich, und nachdem dieser erfolgt ist, beginnt sogleich der neue Abstoß vom Boden. Je höher der Aufsprung geschieht, je mehr die Beine sich spreizen, je fester der Körper im Gleichgewicht erhalten wird, desto gelungener und schöner wird diese Uebung ausgeführt.

Dasselbe lasse der Lehrer erstlich auf der Stelle, später aber auch mit angemessener Fortbewegung **vorwärts**, **rückwärts** oder auch seitwärts machen.

Um auch dem Körper in den Hüften eine größere Biegsamkeit und Gelenkigkeit zu verschaffen, lasse man hierauf nachstehende Uebungen folgen. Auf das Commando:

Biegung vorwärts!
Biegt euch — nieder!

biegen die Schülerinnen — ohne den Kopf auf die Brust herabsinken zu lassen, — ihren Oberkörper so weit vorwärts, daß die Finger der beiden natürlich herabhängenden Arme den Boden zu berühren suchen; die Kniee sind gestreckt, und die Füße bleiben fest auf ihrer Stelle stehen, Taf. I. Fig. 8. Diese Bewegung wird lediglich durch das Hüftengelenk gemacht. Auf:

in die — Höh!

zieht sich der Oberkörper langsam in seine vorige grade Stellung zurück. Bei:

Biegung rechts (links)!
Biegt euch — nieder!

wird der Oberkörper weder vor- noch rückwärts, sondern rechts, (links) seitwärts gebogen. Der rechte, (linke) Arm hängt natürlich herunter, während der linke, (rechte) grade gestreckt, in die Höhe geht. Ebenfalls ist die linke, (rechte) Hand flach so gestreckt, daß das Innere derselben dahin gerichtet ist, wohin die Biegung des Oberkörpers sich wendet. Die Füße bleiben fest stehen, und die Kniee sind scharf angezogen. Taf. I. Fig. 9. Auf:

in die — Höh!

bringen die Schülerinnen ihren Körper wieder in grader Stellung in die Höhe.

Der Lehrer lasse diese Bewegung abwechselnd, rechts und links üben; denn die Hüften werden dadurch beweglich gemacht, und der Oberkörper zieht sich bedeutend heraus. Auch habe ich Schülerinnen gehabt, bei welchen durch Verwöhnung die eine Hüfte mehr hervorgetreten war, als die andere, welches Uebel ich durch sehr häufige Biegung des Oberkörpers nach der hervorstehenden

Hüfte, nach und nach ganz hob, ohne sie mit der beschwerlichen Maschine zu belästigen.

Bei:

Biegung rückwärts!
Biegt euch — nieder!

muß der Lehrer bemerken, ob sie gemacht werden soll, daß die Schülerinnen beide Hände auf die Hüften fest auflegen, so daß die 4 Finger jeder Hand nach vorn und die Daumen nach hinten gewendet sind, oder so, daß beide Unterarme an den Hüften und dem Kreuz fest angedrückt liegen, indem die rechte Hand den linken und die linke Hand den rechten Ellenbogen umfaßt. Letzteres halte ich für zweckdienlicher, weil dadurch ein Gegendruck gegeben wird, welcher die Biegung des Rückgrates erleichtert. Diese Biegung darf anfänglich durchaus nicht übertrieben, und muß so langsam als möglich gemacht werden. Das Kinn bleibt dabei angezogen, damit der Kopf nicht zurückfalle und keine Pressung der Halsmuskel entstehe. Der Mund ist geschlossen; die Kniemuskel lassen die Schülerinnen durch einiges Biegen der Kniee erschlaffen, während die Körperschwere sich auf den Fußspitzen zu erhalten sucht. Taf. 1. Fig. 10.

Lachen und Sprechen, was überhaupt bei allen Uebungen untersagt ist, darf am wenigsten während dieser Uebung geduldet werden, weil in diesem Falle die Schülerinnen sich sehr leicht Schaden zuziehen können.

Auf:

in die — Höh!

nehmen die Schülerinnen ihre grade Körperstellung wieder ein *).

Damit auch die Armgelenke los werden, commandire der Lehrer ferner:

rechter (linker) Arm — hoch!

Die Schülerinnen erheben den rechten Arm grade in die Höhe, — so, daß das Innere der Hand nach außen zu gewendet ist, —

*) Durch jene Uebungen werden nicht nur die Hüftengelenke biegsamer, sondern auch die Wirbelbeine des Rückgrates, die Bauch- Hals- und Rückenmuskel gestärkt.

bis er senkrecht mit der Schulter in einer Linie steht. Der vor oder hinter den Schülerinnen stehende Lehrer legt abwechselnd seine beiden Hände sanft auf deren Schultern, damit die Schülerinnen nicht etwa die eine Schulter heben und die andere herunterdurchdrücken. Hierauf läßt er durch das Commandowort:

gedreht!

den erhobenen Arm so drehen, daß er sich langsam von oben nach hinten herunter, und von unten nach vorn wieder heraufbewegt, so daß die Hand einen Zirkel beschreibt. Man lasse diese Uebung die Schülerinnen einige Male mit dem rechten, dann mit dem linken Arme machen, wobei man sich des Commandowortes:

rechter (linker) Arm — beigelegt!

bedient, worauf die Schülerinnen den in Thätigkeit gewesenen Arm wieder natürlich und vorschriftmäßig herabhängen lassen. Sodann lasse man die Schülerinnen auf die Worte:

beide Arme — hoch!

beide Arme erheben, so daß die Hände sich verwendet mit den Knöcheln und Nägeln leise über dem Kopfe berühren. Auf:

gedreht!

drehen sie beide Arme ganz langsam, nach und nach aber schneller, auf die eben beschriebene Weise *).

Hierauf suche der Lehrer die Schultern und Arme der Schülerinnen zurückzubringen, damit sie frei athmen lernen, und die Brusthöhle erweitert werde, wodurch die Engbrüstigkeit beseitigt wird, und die Lunge mehr Spielraum erhält. Zu diesem Zwecke nehme der Lehrer folgende heilsame Uebung mit den einzelnen Schülerinnen vor: Er stelle sich hinter dieselben, fasse sie bei beiden Händen, drehe das Innere derselben nach außen, die Knöchel der Hände und die Ellenbogen nach innen, und biege so die gestreckten Arme allmählig weiter und weiter zurück, bis erstlich die Hände, und

*) Bezweckt hauptsächlich die Stärkung der Muskel der Brust, der Schulterblätter und Arme, besonders der Ober- und Untergräten-Muskel, der dreieckigen Arm-Muskel, der großen und kleinen runden Arm-Muskel, der Unterschulterblatt-Muskel.

endlich auch die Ellenbogen hinten zusammenkommen. Freilich muß der Lehrer bei dieser außerordentlich nützlichen Uebung um so behutsamer zu Werke gehen, je jünger die Mädchen sind. Ist einige Fertigkeit erworben, so lasse er es die Schülerinnen allein versuchen, auf die Worte:

Die Hände abwechselnd vor- und zurückgeschlagen, vorn mit der Fläche und hinten mit dem Rücken

— eins!

worauf beide Hände sofort mit gestreckten Armen, mit ihren beiden Flächen zusammen geschlagen werden, ohne Verzug sich grade rückwärts bewegen und ebenfalls beide Hände mit ihren Rissen sich kräftig an einander zu schlagen suchen. Diese Vor- und Rückwärts-Bewegung wird ununterbrochen geübt, bis sie des Lehrers

Halt!

beendigt, worauf unverzüglich beide Hände in ihre ursprüngliche herabhängende Lage zurückkehren. Auf:

Die Hände abwechselnd vor- und zurückgeschlagen, vorn mit dem Rücken, und hinten mit der Fläche

— eins!

strecken sie so schnell als möglich kraftvoll beide Arme, während sich die Hände verwenden, nach vorn, und schlagen sich mit ihren Rissen zusammen, worauf sie sich rückwärts bewegen, und mit ihren Flächen ebenfalls zusammenschlagen, und dieses abwechselnd so lange üben, bis des Lehrers

Halt!

die Uebung unterbricht, und nun beide Hände wieder in ihre vorige Lage zurückkehren.

Durch anhaltende Uebung gelingt es den Schülerinnen bald, beide Risse oder auch die Flächen der Hände hinten zusammen zu schlagen, ja sogar die Ellenbogen zusammen zu bringen; sollten aber bei einer Schülerinn die Schulterblätter zu sehr verwachsen oder verknorpelt sein, so nehme der Lehrer die sogenannten stummen Glocken, welche weiter unten beschrieben werden, zu Hilfe.

Nach diesen Uebungen lehre man die Schülerinnen die Drehungen des Kopfes regelmäßig machen, wobei sorgfältig darauf Acht zu geben ist, daß bei keiner Wendung oder Drehung des Kopfes die Schülerinnen die Haltung der übrigen Körpertheile verändern. Der Körper also bleibt unbeweglich stehen, und auf den Ruf:

Kopf (Augen) — rechts!

werfen die Schülerinnen den Kopf mit natürlich angezogenem Kinn so weit rechts seitwärts, daß das linke Auge mit der Mitte der Brust in eine Linie kommt, wobei jedoch der Körper sich durchaus nicht im Geringsten drehen oder wenden darf. Auf:

Kopf (Augen) grad — aus!

drehen die Schülerinnen mittelst einer raschen Bewegung, ihren Kopf wiederum grade aus, in die erste Stellung. Auf:

Kopf (Augen) — links!

wenden die Schülerinnen ihren Kopf schnell links, so daß das rechte Auge mit der Mitte der Brust in eine Linie kommt.

Hierauf wird der Kopf wieder gradeaus genommen *).

Zweite Abtheilung.

Balancir-Uebungen des eigenen Körpers.

Von Euch wird das Gefällige und das Holde
Alles den Sterblichen verliehn.

Der Dichter Pindar an die freundlichen Göttinnen der Anmuth, die Chariten.

Nach diesen, die erste Ausbildung der Körpers betreffenden, Uebungen lasse der Lehrer zu dem nämlichen Zweck noch nachbe-

*) Hierdurch erlangen die Drehgelenke der Halswirbelbeine eine größere Gelenkigkeit; der Schlüsselwarzenmuskel, der untere schräge Kopfmuskel, die Muskel an den Halswirbelbeinen werden kräftiger.

schriebene folgen, welche besonders dahin zielen, den Körper in allen Stellungen und Lagen in der Balance zu erhalten, welche dann später auch auf dem Schwebebaume, so wie auf einem in die Erde geschlagenen Pfahle, welcher ½ oder auch 1 Elle über dieselbe hervorragt, und 3 — 4 Zoll im Durchmesser haben muß, geübt werden.

Bei dieser Uebung hat der Lehrer zunächst seine Schülerinnen bald auf beide Fußspitzen mit erhobenen Fersen, bald umgekehrt, auf die Fersen mit erhobenen Fußspitzen, sich stellen zu lassen. Dieß kann aber auch abwechselnd mit einem Fuße geschehen, so, daß der andere aber jedes Mal dabei erhoben wird, und der Körper in der Balance bleibt. Bei der zweiten Uebung läßt er abwechselnd bald mit den Fußspitzen, bald mit den Fersen den Fußboden berühren, und bald mit der rechten, bald mit der linken Fußspitze, oder abwechselnd mit der rechten und linken Ferse, durch Drehung des Körpers entweder einen halben oder ganzen Kreis bilden. Als Vorbereitung zu einer richtigen Stellung der Füße, so wie zu einem anständigen und gefälligen Gang, dient unstreitig die Uebung, die Füße nach vorn zu bewegen uud zu strecken, das Drehen der Gelenke derselben — rechts und links, das abwechselnde Strecken nach vorn, hinten und zur Seite, das Drehen der Schenkel im Kreise, das abwechselnde gequerte Auflegen der Unterschenkel mit gebogenem Knie nach vorn und hinten u. s. w.

Auf den Ruf:

mit gebogenem Knie — das rechte (linke) Bein vorn (hinten) — herauf!

heben die Schülerinnen ihren rechten (linken) Unterschenkel mit gebogenem Knie so weit herauf, daß die Mitte des Unterschenkels wagerecht über das linke (rechte) Knie des stehen gebliebenen Beines anliegt, ohne daß sie die grade und feste Haltung des Körpers verlieren. Auf:

bei — gesetzt!

ziehen die Schülerinnen die rechte (linke) Ferse durch Streckung des so eben in Activität gewesenen Schenkels an die stehen gebliebene wieder an. Zur Abwechselung lasse man auch auf dieselbe Weise den Unterschenkel hinten in das Kniegelenk des andern Beines anlegen; haben die Schülerinnen einige Fertigkeit in dieser Uebung

erlangt, so kann auch der stehen gebliebene Fuß sich auf die Fußspitzen erheben, und sich so in der Balance erhalten.

Rechter (linker) Fuß — vòr!

worauf die Schülerinnen den genannten Fuß rasch vorbringen, die gesenkte Spitze auswärts drehen, so daß sie ungefähr einen Zoll, die Ferse aber drei Zoll vom Boden entfernt ist. Das Knie und der Fuß muß gestreckt sein. Die Last des Körpers ruht dabei allein auf dem andern, ohne Kniebeugung stehen gebliebenen, Fuß. Auf:

Zurùck!

ziehen die Schülerinnen den genannten Fuß dicht an dem stehen gebliebenen vorbei, durch Krümmung des Kniees hinter, so daß die gesenkte und nach außen gedrehte Fußspitze 2 — 3 Zoll vom Boden entfernt ist. Auf das Wort:

vòr!

ziehen die Schülerinnen den Fuß wieder vor, in die bereits beschriebene Stellung. Auf den Ruf:

dreht das — Fußgèlenk!

beschreiben die Schülerinnen mit der Fußspitze einen ganzen Kreis, der Fuß mag sich nun auf die eben beschriebene Weise vorn, was noch zweckmäßiger ist, oder hinten befinden. In dieser Bewegung und Stellung, wodurch das Fußgelenk vorzüglich los und beweglich wird, fahren die Schülerinnen so lange fort, bis der Lehrer inne zu halten befiehlt, worauf die Schülerinnen zwar die Drehung des Fußgelenkes einstellen, jedoch den Fuß noch nicht zurückziehen und auf den Boden setzen, sondern in der Stellung, — die Fußspitze auswärts gedreht, — über den Boden erhoben erhalten, wie es schon früher beschrieben worden ist. Erst auf das Wort:

Beigèsetzt!

setzen die Schülerinnen schnell den in Thätigkeit gewesenen Fuß neben den, der unbewegt stehen geblieben war, auf den Boden nieder, ohne jedoch die grade Haltung des Körpers im Mindesten aufzugeben. Hierauf wird diese Uebung mit dem andern, in Ruhe verbliebenen, Fuße wiederholt.

Ferner commandire der Lehrer:

mit dem rechten (linken) gebogenen Knie und vorwärts gestreckten linken (rechten) Schenkel — nieder!

Während die Schülerinnen das genannte Knie biegen, wird der andre Schenkel scharf gestreckt, der Körper nach vorn gebogen und beide Arme ebenfalls dahin ausgestreckt, und so lassen sie sich — den Körper allein auf diesem gebogenen Beine im Gleichgewicht erhaltend, — ganz nieder. In dieser frei sitzenden Stellung darf nur bisweilen die Ferse des gestreckten Fußes den Boden einige Augenblicke berühren, wenn Gefahr da ist, das Gleichgewicht zu verlieren. Taf. 1. Fig. 20. Auf:

in die — Höh!

erheben sich die Schülerinnen ganz langsam mit dem früher gestreckten Schenkel in derselben Körperhaltung, in der sie sich niedergelassen, und ziehen dann die Ferse scharf an die stehen gebliebene an. Bei dieser Uebung wird es nothwendig sein, daß der Lehrer die Anfängerinnen dadurch unterstützt, daß er, sich hinter sie stellend, ihnen leise unter die Arme greift, und sie so beim Niedersetzen und Aufstehen im Gleichgewicht erhält. Darauf folgt:

Kniebeugung vorwärts! — eins!

Der rechte oder linke Fuß bleibt mit gestrecktem Knie stehen, der linke oder rechte Fuß aber wird einen Fuß weit grade vorgesetzt, wobei die Ferse erhoben, und das Knie ein wenig gekrümmt wird. Darnach kommt:

Kniebeugung rückwärts! — eins!

Diese Uebung erfolgt entgegengesetzt, indem der rechte oder linke Fuß mit gestrecktem Schenkel stehen bleibt, das linke oder rechte Knie des hinten stehenden Schenkels aber scharf rückwärts gebogen werden muß. Ferner:

Schritt rückwärts, — Kniebeugung rückwärts! — eins!

Der rechte oder linke hinten stehende Schenkel streckt sich, und der vorn stehende linke oder rechte tritt einen Fußweit hinter jenen grade zurück, und erhebt sich, indem er auf die Zehen zu stehen kommt, und das Knie sich ein wenig vorwärts beugt. Endlich:

Fuß — angezogen!

worauf die frühere grade Haltung des ganzen Körpers wieder hergestellt wird. Der Lehrer fährt fort:

Der weite Rücktritt des rechten (linken) Fußes, mit gestreckten beiden Knieen! — eins!

Der linke oder rechte Fuß bleibt mit gestrecktem Knie stehen, der rechte oder linke tritt aber 2 Fuß weit mit scharf gestrecktem Knie grade zurück. Hierauf:

Beugung nach — vorn!

Das Knie des vorstehenden Fußes beugt sich etwas nach vorn, während der nach hinten stehende scharf gestreckt bleibt, jedoch erhebt sich dieser ziemlich bis auf die Zehen. Taf. 1. Fig. 17. Weiter:

Beugung beider Kniee — nieder!

Das gestreckte Knie des nach hinten stehenden Schenkels biegt sich in seiner genommenen Lage allmählig so tief, daß es ziemlich den Fußboden berührt; dabei wird das Knie des vorn stehenden Beines scharf gebogen, (Taf. 1. Fig. 19,) so daß der Fuß ebenfalls auf die Zehen zu ruhen kommt, bis sich der ganze Körper durch das Strecken der Knie-Muskel wieder in seine vorige Lage nach und nach erhoben hat. Diese Uebung muß öfters und abwechselnd wiederholt werden, aber stets so, daß ja die Balance dabei nicht verloren geht. — Der Lehrer ruft:

Fußkreis!

Der rechte (linke) Fuß bleibt stehen — der linke (rechte) Fuß kreist! — eins!

Der rechte oder linke Fuß bleibt mit gestrecktem Knie stehen, der linke oder rechte Fuß aber wird einen Fuß weit mit ausgestrecktem Knie grade zurückgebracht. Die Ferse wird gehoben, so, daß das Fußgelenk scharf gestreckt und die Fußspitze nach außen gewendet ist, aber ohne den Boden zu berühren, (etwa 2 Zoll oberhalb desselben) und so von hinten nach vorn, und umgekehrt, von vorn nach hinten, ohne die Haltung des Körpers zu verlieren, eine kreisförmige Bewegung um den stehenden Fuß herum gemacht, und zwar so lange, als es der Lehrer für gut hält, worauf der

Fuß langsam angezogen wird. Der kreisende Fuß kann sich hierbei auch 2 Fuß vom feststehenden entfernt herumbewegen, und letzterer zu gleicher Zeit sich langsamer oder schneller bis auf die Zehen erheben, so, daß der Körper auf dieselben zu ruhen kommt. — Diese Uebungen bewirken unstreitig eine gute Haltung des Körpers, indem der Oberleib durch die Hüften sicher unterstützt wird, und die Füße, Kniee und Hüftengelenke selbst ungemein geschmeidig und biegsam werden; daher es denkenden Lehrern überlassen bleibt, alle diese Uebungen noch zu vervollkommnen, zu vervielfältigen und zu erweitern.

Abwechselnde Bewegung der Arme.

Diese Uebung scheint zwar Jedem an sich sehr leicht zu sein, betrachtet man sie aber genauer, so leuchtet alsbald ein, daß sie viel Geschicklichkeit und Fertigkeit erfordert, um alle dazu gehörige Bewegungen möglichst genau und im richtigen Zeitmaß, so wie mit gutem, gefälligem Anstand und größter Ruhe des Körpers auszuführen.

Der linke (rechte) Arm gekrümmt, der rechte (linke) erhoben! — eins!

Bei dieser Uebung stehen die Schülerinnen zunächst in der vorn schon beschriebenen Haltung des Körpers, so, daß beide Arme natürlich herabhängen, und die linke Hand mit ausgestreckten, an einander geschlossenen Fingern sich nach und nach erhebt, der obere Arm sich etwas vorwärts beugt, der untere aber so gebogen wird, daß die Hand und der Ellenbogen in grade Richtung zu stehen kommen. Dann berühren die Fingerspitzen ganz leise und ohne allen Zwang die rechte Seite der Brust, was auch so geschehen kann, daß die Finger ein wenig gekrümmt, nur der Zeigefinger derselben ausgestreckt, die Brust leise berührt. Während dieß nun geschieht, muß sich der rechte Arm grade nach vorn strecken, so, daß die Hand mit dem Ballen des Daumens abwärts gewendet und der Zeigefinger gestreckt ist; während die übrigen vier Finger aber ganz ungezwungen eingeschlagen werden, erhebt sich die Hand etwa $\frac{1}{2}$ Elle oberhalb des Kopfes. Aus dieser Lage nun geht derselbe Arm ausgestreckt nach hinten; eben so kann auch die Rich-

tung der Hand bald nach oben, wie eben beschrieben worden ist, bald aber auch nach unten mit dem Zeigefinger zeigend, gestreckt werden. Diese Uebung wird auch abwechselnd so gemacht, daß der rechte Arm gestreckt, der linke hingegen gekrümmt ist. Taf. I. Fig. 11. Nach oftmaliger Wiederholung gehen dann, auf des Lehrers Befehl, beide Arme langsam in ihre anfänglich hängende Lage wieder zurück. Diese abwechselnde Bewegung beider Arme kann auch so geschehen, daß sie beide aus der einen Lage sogleich in die andere übergehen, ohne daß sie vorher erst am Körper herabzuhängen kommen. Anstatt, daß sich z. B. die linke Hand nach der Brust zeigend bewegt, kann sie sich auch zurück bewegen, so daß der Zeigefinger derselben die rechte Seite des Rükkens berührt, oder dahin zeigt, indem der rechte Arm gestreckt nach vorn ebenfalls seine Bewegung macht. Diese Uebung, vollständig abwechselnd gemacht, bringt große Vortheile, aber nur insofern als die Bewegungen des Armes vor- und rückwärts stets zu gleicher Zeit gemacht werden.

Abwechselndes Heben und Senken des rechten und linken Armes — eins!

Zuerst wird die rechte Hand mit gestrecktem Arme bis zur Höhe der Brust gehoben, wobei der Körper in seiner gewöhnlichen Stellung bleibt, und das Gelenke derselben gerundet, indem der Zeigefinger gestreckt sich scharf nach der Brust hinwendet, und sie ganz leise berührt, der Ellenbogen aber sich abwärts wendet, und ersterer hierauf von der Brust nach dem Schlüsselbeine zu, also aufwärts in grader Linie, sich fortbewegt. Dieselbe Hand aber wendet sich etwas rechts, so, daß sie mit der Spitze des Zeigefingers, wobei die übrigen etwas eingeschlagen sind, an den Kopf zu liegen kommt, und zwar auf diese Weise, daß der kleine Finger in grader Linie in der Nähe des rechten Auges sich befindet. Auf den Ruf des Lehrers wird der Arm grade vorgestreckt, und geht so wieder in seine vorige herabhängende Lage zurück. Auf ganz gleiche Art übt man dieß auch mit dem linken Arme. Bei abwechselnder Bewegung erhebt sich der eine Arm nach oben der vorderen Seite zu, indeß der andere die so eben angegebene Richtung aufwärts nimmt. Dieß muß aber durchaus stets mit großer Genauigkeit

geübt werden. Diese Bewegungen kann man aber auch vervielfältigen, so, daß nämlich beide Arme zu gleicher Zeit aufwärts steigen und sich wieder senken.

Abwechselndes Strecken, Heben und Senken beider Arme! — eins!

Die Schülerinnen strecken sofort beide Arme ganz grade vor, und zwar so, daß die ebenfalls gestreckten Zeigefinger beider Hände mit den Spitzen an einander anliegend, nach dem Fußboden hinweisen; unterdessen werden aber die übrigen Finger, ohne allen Zwang, etwas einwärts gebogen. Hierauf werden die Arme erhoben, während die Hände sich drehen, dabei aber sich nicht trennen dürfen, sondern nach und nach horizontal und endlich senkrecht über dem Kopfe zu stehen kommen, so, daß die Spitzen der Zeigefinger gegen einander gerichtet sind. Taf. I. Fig. 13. Befiehlt der Lehrer diese Haltung der Hände zu beendigen, so verändert sich diese Lage auf die Weise, daß beide Arme gestreckt sich langsam zur Seite in ihre anfängliche Lage herabbewegen.

Ferner commandirt der Lehrer:

Hebt beide Arme abwechselnd zur Seite! — eins!

Während die Haltung des Körpers so ruhig als möglich ist, streckt sich der eine Arm ganz langsam horizontal, der andre aber behält indeß seine hängende Lage. Uebt man dieses abwechselnd, so muß sich der eine Arm heben, während der andre in seine vorher herabhängende Lage wieder zurückgebracht wird, was so lange gemacht werden muß, bis es der Lehrer durch den Zuruf

halt!

beendigt. Soll hierbei eine Verdoppelung geschehen, so müssen sich beide Arme zu gleicher Zeit bewegen; dieß macht aber viel Schwierigkeit, wenn man die nothwendige Ausdauer dabei berücksichtigt; die Ausführung an sich aber ist für Jeden leicht, sobald sie schnell geschieht.

Abwechselnder Schwung beider Arme, im Halbkreise! — eins!

Aus der gewöhnlichen Stellung des Körpers ist die rechte Hand, ohne daß der Arm gebogen wird, mit dem kleinen Finger

nach außen gewendet, so daß dieselbe sich gegen die vordere Fläche des Schenkels bewegt, in dieser Stellung nun, wird diese Hand nach vorn und links bis über die linke Hüfte gehoben, und so macht man alsdann, wenn die Hand und der vordere Arm eingebogen und der Ballen aufwärts gewendet ist, mit dem Zeigefinger die Gestalt einer Linie von der Brust an bis zur Höhe der Schulter, so, daß die Hand am Gesichte vorbei geführt, und der Arm wieder aus= und abwärts in seine natürliche Lage zurück gebracht wird. Geschieht diese Bewegung abwechselnd, so geht der linke Arm am Körper herauf, während der rechte sich sich wieder senkt, die linke Hand aber berührt die Brust, indem die rechte von der Schulter horizontal schwebt; dieß kann auch umgekehrt geübt werden. Die Verdoppelung aber besteht nur darin, daß es mit beiden Armen ganz nach der gegebenen Vorschrift geschehen muß. Des Lehrers Zuruf beendigt diese Uebung, indem beide Arme in ihre frühere Lage zurückgehen.

Bemerkungen.

a) Durch diese Uebungen wird die ganze Schultergegend sehr beweglich und biegsam, und durch das öftere Bewegen der Hände nach vorn und hinten, nach oben und unten, wird der Körper gezwungen, eine grade Haltung anzunehmen, indem auch die Nakken= und Rücken=Muskel ungemein gestärkt werden, weil die Schülerinnen den Kopf und die Arme dabei auf= und rückwärts strecken müssen. Da die Beschreibung dieser Uebungen nur eine kurze Andeutung für den Lehrer sein soll, so wird ihm selbst überlassen, solche nach Gefallen abzuändern und zu erweitern, wie er es zweckdienlich findet. Sind nun diese Uebungen mit den Armen beendigt, so muß sie der Lehrer mit den früher schon beschriebenen Balancirübungen der Füße möglichst verbinden. Hierbei verfährt dann der Lehrer so, daß er zunächst von mehrern Schülerinnen zugleich, die in einem Gliede und in einem größern oder geringern Zwischenraum aufgestellt sind, verschiedene Uebungen mit den Füßen und den Schenkeln zugleich machen läßt, und zwar abwechselnd mit in einander geschlungenen Armen, oder mit möglichst angenehmer Umfassung der Hände, wobei sich die Arme runden.

Diese Uebung ist nicht allein physisch zweckmäßig, sondern auch für die Zöglinge und Zuschauer sehr unterhaltend, indem dadurch selbst der Geschmack für das Anständige und Schöne gezeigt und gebildet wird.

b) Hierauf hat der Lehrer die abwechselnden Schwingungen der Arme machen zu lassen, indeß sich der Körper auf den Fußspitzen balancirend erhält.

c) Während die Schülerinnen die beiden Arme strecken, heben und senken, wie es vorher schon beschrieben worden ist, erhebt sich der Körper auf die Fußspitzen, und erhält sich bei diesen verschiedenen Bewegungen gehörig in der Balance.

d) Der rechte Arm wird gehoben bis über den Kopf, der linke aber rundet sich nach unten grade so viel, als der rechte, der über dem Kopf ist, indem die Schülerinnen die Fersen erheben, und sich mit Hilfe der Zehen auf dem Fußboden erhalten. Taf. 1. Fig. 14.

e) Die Schülerinnen heben und senken abwechselnd, wie schon weiter oben gesagt worden ist, beide Arme, während sich ein Knie stark beugt. Taf. 1. Fig. 12.

f) Ferner erheben sie beide Arme nach den Seiten, wobei die Spitzen sämmtlicher Finger nach dem Körper zu gebogen, und der linke oder rechte Fuß durch Krümmung des linken oder rechten Kniees gehoben, und nach außen gedreht wird. Eben so kann sich der rechte oder linke stillstehende Fuß auf der Spitze erheben, so, daß die ganze Last des Körpers darauf ruht.

g) Heben und strecken sie beide Arme zugleich, den rechten nach vorn, ein Wenig nach der rechten Seite, den linken aber nach hinten, etwas links seitwärts, und der rechte Fuß wird einen halben Fuß weit so zurückgesetzt, daß er mit der Spitze auf dem Boden ruht, wobei das Knie etwas gekrümmt sein muß. Taf. 1. Fig. 15.

Diese Uebung kann zu wiederholten Malen mit den Armen und Füßen zugleich gemacht werden. Nämlich der rechte Arm wird gehoben, und verweilt gerundet über dem Kopfe, indem der Zeigefinger gestreckt nach hinten gerichtet ist, der linke Unterarm aber wird gequert so zurück an das Kreuz gelegt, daß die ganze Hand mit dem Riß daran zu ruhen kommt; zugleich tritt der linke Fuß mit gestrecktem Knie einen Fuß weit zurück, worauf

sich derselbe erhebt, und die Spitze desselben nach außen gewendet ist. Taf. 1. Fig. 16.

h) Ferner erheben sie den linken Arm in runder Gestalt und richten den Zeigefinger nach oben, indem der rechte Fuß zwei Fuß weit mit grade gestrecktem Schenkel und Fußgelenke zurücktritt, so, daß die Spitze auf dem Boden ruht, und das linke Knie nach vorn gebogen ist. Der rechte Arm aber streckt sich in einiger Entfernung rückwärts von dem rechten Schenkel. Taf. 1. Fig. 17.

i) Um aus der eben beschriebenen Lage zu kommen, wird der rechte Ellenbogen ziemlich stark gekrümmt, so, daß die ganz natürlich eingeschlagenen Finger einige Zoll weit von der Stirn entfernt sind, und nur der Zeigefinger gestreckt nach dem Kopfe zu gerichtet ist; der linke Arm aber hängt natürlich herunter, und die Hand richtet den gestreckten Zeigefinger besonders nach dem Boden; die übrigen Finger aber sind natürlich eingebogen; das rechte Bein wird mit gebogenem Knie erhoben, wobei die Fußspitze scharf nach dem Boden zu gerichtet sein muß. Taf. 1. Fig. 18.

k) Nachdem der rechte Fuß wieder auf den Boden niedergesetzt worden ist, erhebt sich der linke Arm so, daß die Hand, welche den Zeigefinger über den Kopf nach hinten gerichtet und die übrigen Finger natürlich eingeschlagen hat, während die rechte Hand sich etwas tiefer senkt, und so der Zeigefinger nach dem rechten Auge zu gerichtet ist. Indem nun mit den Armen die beschriebene Veränderung geschieht, bleibt der rechte Fuß fest auf dem Boden stehen, jedoch biegt sich das Knie vor, der linke Schenkel und das Fußgelenk desselben aber strecken sich so, daß die Fußspitze nur noch den Boden berührt. Durch das Heben der Ferse biegt sich natürlich das rechte Knie bedeutend nach vorn, und der linke Schenkel gänzlich im Knie, so, daß die ganze Last des Körpers auf beiden Fußspitzen ruhend, sich allmählig nur auf dem linken Knie bis zur Erde niederläßt, und eben so wieder erhebt. Taf. 1. Fig. 19. Diese Uebung ist aber sehr schwer, weil die Balance, so wie die gute und feste Haltung des ganzen Körpers nicht verloren gehen, noch vernachlässigt werden darf.

Gruppen-Balancir-Stellung — linker (rechter) Fuß bleibt stehen — rechter (linker) Fuß zurück! eins

Sofort bringen die Schülerinnen, wenn z. B. der linke Fuß stehen bleiben soll, den rechten so weit allmählig zurück, mit der Spitze nach außen, daß der Schenkel wagerecht so hintenaus zu liegen kommt, daß die Ferse eine gleiche Linie mit dem Knie bildet, wobei man den Oberschenkel ebenfalls etwas nach hinten hinaus drückt. Die Schulterblätter werden ganz vorzüglich gut zurückgenommen, so, daß die Brust so viel als nur möglich frei herausgehoben wird. Beide Arme sind etwas gerundet, und bilden einen Halbkreis; die Hände sind gewölbt, und die Fingerspitzen biegen sich ungezwungen einwärts. Auch können sich an beiden Händen der Zeigefinger und Daumen mit den Spitzen berührend, gleichsam, als hielten sie etwas Leichtes, während die andern Finger, ohne daß sie an einander gepreßt anliegen, unvermerkt einwärts gebogen sind. Die Hand derjenigen Seite, dessen Schenkel zurückgebogen ist, wird etwas mehr nach dem Körper angezogen, und liegt seitwärts mit dem Munde in einer Linie. Die Hand derjenigen Seite aber, deren Schenkel stehen bleibt, befindet sich mit der Stirn seitwärts rechts in einer Linie. Der erhobene Kopf sieht dabei frei und offen durch die Arme grad aus. Der Lehrer lasse dieses die Schülerinnen in dieser Stellung anfänglich auf dem platten Fuß, später aber auch auf der Fußspitze stehend, und in dieser Stellung sich drehend, nicht allein auf dem platten Boden, auf einem Pfahl, Taf. 1. Fig. 21., u. s. w. üben, sondern er verbinde auch damit ein abwechselndes Vorwärtsschreiten. Das Nähere darüber wolle der geehrte Leser in der 4ten Abtheilung beim Marschiren auf den Fußspitzen nachsehen.

Diese einzelnen, veränderten und zusammengesetzten, Balancirübungen bieten dem denkenden Lehrer ein außerordentlich weites Feld dar; denn sie lassen sich, wie Jeder leicht einsieht, unendlich durch andre Formen und neue Zusätze vervielfältigen; daher habe ich mich auch nur auf einige Beispiele hier beschränkt.

Hierbei erlaube ich mir noch, den Lehrer auf etwas aufmerksam zu machen, was immer sehr folgenreiche Wirkungen hervorbrachte, indem die Schülerinnen nicht nur mit großem Vergnügen dabei ans Werk gingen, sondern auch mit größter Pünktlichkeit

und Sorgfalt wetteifernd Alles thaten, was dazu gehörte, so, daß öfters von den Anwesenden laute Bewunderung über die erlangte Fertigkeit und Geschicklichkeit gehört ward; ich meine nämlich: die Präcision der Stellungen, daß ein jeder Lehrer dieser Kunst seinen Schülerinnen ganz genau die zu nehmenden Stellungen angebe, und sie dieselben recht einüben lasse; diese müssen aber nothwendiger Weise in einer strengen Reihenfolge geordnet und mit Nummern bezeichnet sein. Dann darf er, nach Ankündigung der Zahl, vielleicht durch ein leises Zusammenschlagen der Hände, ein Zeichen geben, so ist in einem Augenblick, ohne weitere Mühe dabei zu haben, die verlangte Stellung gemacht, so, daß jede Schülerinn gleich einer leblosen Gestalt, ohne die geringste Bewegung eines Gliedes am ganzen Körper, stillsteht. — Nach einer kurzen Pause giebt der Lehrer abermals ein Zeichen, auf welches sämmtliche Schülerinnen in die ursprüngliche Stellung zurückgeben. Hierauf läßt der Lehrer nach Ankündigung einer andern Nummer und auf ein gegebenes Zeichen eine zweite Stellung annehmen. Eine größere Fertigkeit beweisen die Schülerinnen aber, wenn sie der Lehrer, nach gegebenem Zeichen, stets aus einer in die andere Stellung übergehen lassen kann. Noch weit angenehmere Eindrücke, als die oben genannte Art und Weise zu lehren, macht es auf die Zuschauer, wenn mehrere Schülerinnen, ehe die Uebungen beginnen sollen, 6 bis 8 nach der Reihe folgende Uebungen als Aufgabe bekommen, um sie genau durchzugehen, und sich möglichst einzuüben, während eine jede der übrigen wieder andere Bewegungen zu machen hat. Nachdem nun der Lehrer mit einer Jeden die noch besonders aufgegebenen Stellungen gut eingeübt, verbessert und gehörig geordnet hat; so ist es unleugbar, daß es sehr angenehm für das Auge ist, wenn die in einer langen Reihe aufgestellten Schülerinnen jedes Mal auf ein vom Lehrer gegebenes Zeichen eine geschickte und anmuthige Bewegung machen, und sogleich wieder in größter Ruhe, gleich leblosen Wesen, in der gehörigen Haltung des Körpers da stehen, indem jede derselben eine andere geschickte Stellung annimmt, so, daß es scheint, als wolle eine die andere an graziösem würdevollem Anstand und gefälliger Haltung übertreffen.

Diesen Uebungen kann der Lehrer auch an besonderen, feierlichen Tagen, z. B. bei öffentlichen Prüfungen, einen erhöhten

Schmuck geben, daß sie selbst die Schülerinnen und Zuschauer vergnügen, wenn nämlich zierliche Kränze, Blumengewinde, Shawls, Bänder oder Fahnen u. s. w. gebraucht werden. Da hierzu nicht allein Kraft des Körpers erforderlich ist, sondern auch eine gewisse Gewandtheit verlangt wird, allen diesen zu machenden Bewegungen der Glieder eine entschiedene bestimmte Rundung und gefällige Form zu geben; muß der Lehrer auch alle Mühe und Sorgfalt darauf verwenden, daß seine Schülerinnen nach einem wohlgeordneten, geschmackvollen Plane, alle Bewegungen bis zur vollkommensten Fertigkeit ausführen, so, daß er sich und seinen Schülerinnen auch den geringsten vorkommenden Fehler nicht vorzuwerfen hat, und als ein wahrer Künstler des lebendigen Menschenkörpers erscheint.

Hat nun der Körper durch alle oben schon beschriebene und angewendete Uebungen, als Mittel der Ausbildung desselben, neben der Gewandtheit einen gewissen Grad von Festigkeit und Ausdauer erlangt; so kann man zu den schwereren Uebungen übergehen, bei denen sich der Körper drehen und fortbewegen muß, und er unmerklich ganz systematisch, vom Leichten zum Schweren seiner Ausbildung und Vervollkommnung der einzelnen Theile, wie des Ganzen überhaupt, näher gebracht wird.

Dritte Abtheilung.

Wendung oder Drehung des Körpers auf der Stelle.

Nachdem durch vorstehende, zur Ausarbeitung des Körpers nöthige, Uebungen eine größere Festigkeit, geschmeidigere Gelenkigkeit und sichere Haltung des Körpers erworben worden ist; so gehe der Lehrer zu den Wendungen oder Drehungen auf der Stelle über. Unter Wendung oder Drehung auf der Stelle aber versteht man diejenige Bewegung, vermöge welcher man, ohne seinen Platz zu verlassen, und ohne des Körpers grade Haltung zu verlieren, sich so dreht, daß man nach einer andern Seite zu Front macht, oder auch die frühere Front wieder herstellt.

Die Wendungen werden eingetheilt in:

a) Achtel-
b) Viertel-
c) Dreiachtel- } Wendungen.
d) Halbe und
e) Ganze

Jede dieser Drehungen auf der Stelle geschieht auf der Ferse des linken Fußes, welche dabei als Schwerpunkt dient, und folglich während der Wendung auf ihrer Stelle, einer Achse gleich, fest bleiben muß.

Sollen nun die Schülerinnen die Achtelwendung machen, so commandirt der Lehrer:

Achtelwendung rechts (links) — um!

Die Schülerinnen wenden sich nach der benannten Seite so, daß sie den achten Theil des ganzen Kreises beschreiben. Indem die linke Ferse diese Drehung macht, wird die linke Fußspitze unvermerkt erhoben, während der rechte, der Drehung folgende, Fuß ebenfalls ein Wenig erhoben und dann beigesetzt wird. Hier haben die Schülerinnen ihre Frontstellung um ein Achtel des Kreises verändert und somit eine schräge Richtung nach rechts (links) angenommen.

Zur Viertelwendung commandirt der Lehrer:

rechts (links) — um!

Die Schülerinnen drehen sich nach der benannten Seite nun noch einmal so viel, als bei der Achtelwendung, also um den vierten Theil des Kreises, und es wird diese Drehung ganz so, wie die Achtelwendung, ausgeführt, so daß die Schülerinnen ihre Frontstellung um ein Viertheil verändern.

Soll die Dreiachtelwendung gemacht werden, so commandirt der Lehrer:

Dreiachtelwendung rechts (links) — um!

worauf die Schülerinnen in einer Bewegung mit der Viertelwendung noch eine Achtelwendung machen. Die halbe Wendung kann auf zweierlei Art ausgeführt werden: die eine ist rein militärisch und hier nicht anwendbar; die andre finde ich für diejenigen zweckmäßiger, welche bereits durch Vorübungen die Geschicklichkeit erlangt haben, ihren Körper

zu drehen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Diese ist folgende. Auf:

rechts (links) um — kehrt!

beobachten die Schülerinnen zuerst dieselben Regeln, wie bei den Achtel-, Viertel- und Dreiachtelwendungen, nur mit dem Unterschiede, daß sie zwei Viertelwendungen zugleich in einer Drehung machen müssen, ohne sich den geringsten Schwung mit dem Oberleibe zu geben, der durchaus in ganz grader Richtung bleibt. Durch diese Wendung machen die Schülerinnen Front nach der entgegengesetzten Seite oder Kehrseite, nachdem sie die Hälfte eines Zirkels beschrieben haben.

Die ganze Wendung wird auf die Art, wie ich die halbe Wendung angegeben habe, mittelst einer ganzen Kreisbewegung ausgeführt; auch dabei muß der Körper eine möglichst gute Haltung zu erhalten suchen.

Das Commando ist:

Ganze Wendung rechts (links) umkehrt — kehrt!

Halbe Wendungen mit gekreuzten Füßen.

den rechten (linken) Fuß über den linken (rechten) —

rechts (links) um — kehrt!

Die linke (rechte) Fußspitze wird etwas einwärts gedreht, der rechte (linke) Fuß so über den linken (rechten) auf den Boden gesetzt, daß er eine Hand breit von ihm entfernt, und parallel mit demselben steht; die Fußspitzen müssen mit einander abschneiden, das linke (rechte) Knie liegt am Kniegelenk des rechten (linken) Fußes an.

Auf kehrt drehen sich die Schülerinnen auf den Fußspitzen, indem die rechte (linke) Ferse über das Gelenk des linken (rechten) Fußes gebracht wird, und machen eine halbe Wendung. Die Fersen werden in gleicher Linie auf den Boden gestellt, die Kniee gestreckt.

Ganze Wendung links (rechts) umkehrt — kehrt!

Die Schülerinnen drehen sich ganz um ihre Achse, so, daß sie wieder in ihre vorherige Stellung kommen, mit dem Unter-

schied, daß, wenn vorher das rechte Knie vor dem linken war, nun das linke vor dem rechten sein wird, und so umgekehrt.

Bei diesen Wendungen darf der Körper nach keiner Seite hängen, seine Schwere muß auf beiden Fußspitzen gleich vertheilt sein, damit kein Schwanken entsteht, und dieselben nicht von der Stelle gerückt werden.

Viertel=, halbe oder auch ganze Wendung, oder Dreh- ung des Körpers, mittelst Auf= und Umschwungs.

Dieselben mittelst halber Wendung *), wodurch jedes Mal die entgegenstehende Front hergestellt wird, rechts oder links — nach der Bestimmung des Lehrers — ununterbrochen auszuführen, ist schon etwas schwerer; noch schwerer aber ist diese Drehung mittelst ganzer Wendung oder Drehung des Körpers, wo dieselbe Front, welche beim Beginn des Aufschwungs Statt fand, ohne Unterbrechung und gute Körperhaltung so ausgeführt werden muß, daß sich die ganze Körperschwere auf beiden Fußspitzen und an einander geschlossenen Fersen, nach gemachter Drehung, in der Balance erhält. Eben so werden sie ausgeführt mit angemessener Fortbewegung von der Stelle, vorwärts, rückwärts und seitwärts.

Vierte Abtheilung.

Fortbewegung des Körpers von der Stelle, Gehen, Marschiren, Laufen.

Selbst unschöne Personen gewinnen durch Gang und Haltung, welche die Pflege der Anmuth gebildet hat; daher den Frauen der Tanz, der dem weiblichen Geschlechte

*) Die Schülerinnen machen diese Drehung, während sie mit beiden Fußspitzen gleichzeitig vom Boden abspringend, sich aufschwingen.

angeboren zu sein scheint, der schwebenden Bewegung ihres Körpers so großen Reiz verleiht.

Caroline Baronin de la Motte Fouqué.

Das Gehen ist theils ein Erfolg von der Wirkung der Muskeln, theils aber auch der Schwere des Körpers; denn indem letztere von einem Fuß auf den andern übergetragen wird, durchfällt sie einen kleinen Raum, wird aber sogleich wieder vom andern Fuße unterstützt. Das natürlichste und leichteste Gehen nun geschieht auf plattem Fuße. Es ist aber allbekannt, daß jeder Mensch seine besondere Art und Weise zu gehen hat, so, daß man ihn dadurch sogar leicht von Andern unterscheiden kann. Dieß kommt unstreitig daher, daß der Eine schwach, der Andere stark gebaut ist; selbst der Stolz, die Demuth, der Muth und die Zaghaftigkeit, und eben so Freude und Traurigkeit, Erziehung, Lebensart und Alter geben sich durchs Gehen zu erkennen. Der Eine geht nämlich mit krummen Knieen, der Andere hingegen mit gestreckten Beinen; der Eine setzt die Füße auswärts, der Andre hingegen einwärts; der Eine macht Schritte, die der Länge seines Körpers nicht angemessen, also zu lang sind; der Andere im Gegentheil zu kurze; der Eine hebt den Fuß hoch, der Andere schleift ihn auf dem Boden hin. Bei Jenem liegt immer der Leib vorwärts, als ob er an einen Karren gespannt wäre; Dieser aber nimmt eine grade Stellung an, oder macht einen mehr nach hinten hohlen Rücken. Bei dem Einen ist endlich der ganze Körper thätig, so, daß sich bei jedem Schritte der Kopf schütternd bewegt, während bei dem Andern blos die Beine und Füße in Thätigkeit sind, so daß der ganze Körper mit Leichtigkeit fortgetragen wird. — Will man einen guten Gang haben, so muß man bei jedem Schritte die Kniee strecken, so, daß die Füße etwas auswärts auf den Boden zu stehen kommen, und zwar so, daß die Ferse weder zu stark, noch zu früh, d. h. eher als der Ballen denselben berührt. Ferner muß man den Fuß grade aufsetzen, so, daß er weder zu sehr nach der innern, noch nach der äußern Seite zu steht, dann ist auch der Tritt sicher, und die Schuhe bleiben grade. Verwöhnt man sich als Kind, so bleibt dieser Fehler, wie alle andere, auch in den spätern Jahren. Ferner beachte man genau die Länge oder Kürze des Schrittes, nach Verhältniß des Körperbaues; ist er zu groß, so sieht man einem solchen gleich

die Anstrengung an, ist er zu klein, so verräth man Ziererei, und macht sich lächerlich in den Augen Anderer.

Wer daher mit Anstand und guter Körperhaltung gehen will, hat darauf zu achten, daß er eine grade, natürliche Haltung habe, nicht von der einen Seite zur andern, gleich einem Betrunkenen, schwanke; daß er den Kopf frei trage, weder auf die Brust gesenkt, noch allzuweit hinter geworfen, daß er leicht, aber sicher mit dem ganzen vorschreitenden Fuße unvermerkt auf den Ballen auftrete, weder allein auf den Fersen, noch allein auf den Zehen gehe; daß er die Fußspitzen auswärts gesenkt erhalte, die Füße weder zu hoch hebe, noch sie nachschleppe; daß er die Schenkel und Fußgelenke strecke, sobald der vorhergehende Fuß bei dem andern vorbeigeschritten ist; daß er weder schleiche, noch watschle, weder hüpfe, Sprünge mache, noch tripple. Dabei darf er die Arme weder steif halten, noch umherschleudern, die Finger weder von sich strecken, noch die Faust fest ballen.

Der gewöhnliche Gang ist grade vorwärts; außerdem kann er auch mit einer gewissen Leichtigkeit rückwärts und schräg oder zur Seite Statt finden, je nachdem es die Umstände erheischen. Ein mäßiges Gehen ist eine sehr gesunde Bewegung für den Körper; das weiß gewiß Jeder. Daher ist es uns gleichsam Bedürfniß, vorzüglich bei sitzender Lebensweise, bisweilen in freier Luft zu gehen, um die Säfte des Körpers wieder in gehörigen Umlauf zu bringen, und durch tausend Eindrücke der Seele neue Heiterkeit zu verschaffen, wenn es nicht übertrieben wird, sondern den Kräften des Körpers angemessen geschieht, außerdem es ermüden, folglich mehr nachtheilig als nützlich sein würde *).

Der Lehrer der Gymnastik hat also wohl den Gang seiner Schülerinnen zu beobachten, sie an ihre üblen Gewohnheiten zu erinnern, und zu einem regelmäßigen, anständigen und sichern Gange anzuhalten. Er wird seinen Zweck am leichtesten erreichen, wenn er das Marschiren lehrt, und fleißige Marschübungen mit denselben anstellt. Das Marschiren ist ein taktmäßi-

*) Diese Regel hat man selbst beim Gehenlernen der kleinen Kinder zu beobachten, daß diese Uebung mit den Kräften gleichen Schritt halte; denn zu frühes Anhalten dazu bewirkt, wie die Erfahrung lehrt, krumme Beine und einwärts gehende, schiefe Füße; daher sind Gängelbänder, Laufbänke, Rollwagen u. s. w. Mittel, die mehr schädlich als nützlich sind.

ges Vor- Zurück- oder Seitwärtsschreiten in Reihe und Glied. Bei diesem Gehen in Reihe und Glied lernt der Einzelne um so leichter gut gehen, weil er sich einen regelmäßigen Schritt und grade Haltung des Körpers schon deßhalb zu eigen machen muß, um mit seiner Neben- Vor- und Hinter-Schülerinnen fortzukommen, und sie in ihrem Gange nicht zu hindern.

Der Antritt geschieht jedes Mal mit dem linken Fuße. Das in jeder angenommenen Gangart bestimmte Maß des Schrittes muß, wie der Takt in der Musik, sich immer gleich bleiben; es richtet sich ganz nach dem Verhältniß der Körpergröße, und wird demnach beim Ordinär- und Geschwindschritt ungefähr ½ Elle für Mädchen von 6 — 12 Jahren, ¾ Elle für Schülerinnen von 13 — 16 Jahren, und 1 Elle für ältere, von der einen Ferse bis zur andern gerechnet. Das Maß des Trabschrittes wird um ¼ Elle verkürzt. Im Anfange lehre man den Ordinärschritt etwas langsam, so, daß ein momentanes Aushalten des, den Boden berührenden Fußes Statt findet, und auf eine Minute ungefähr 90 — 95, bei größerer Fertigkeit aber etwa 100 Schritt kommen. Während der Erlernung dieser Gangart ist es gut, wenn der Lehrer durch ein lautes: „links und rechts!" wiederholt den Takt angiebt, bis er den Schülerinnen zur Gewohnheit geworden ist. Das Commando heißt:

Ordinärschritt — vorwärts — marsch!

Bei den Ankündigungsworten: „Ordinärschritt vorwärts" — legen die Schülerinnen schon unmerklich die Schwere ihres Körpers auf den rechten Fuß, damit auf: „Marsch!" der linke mit Kraft und Schnelligkeit lebhaft vorgeht. Hat der linke Fuß den Boden erreicht, so erhebt sich der rechte. Dabei darf keine Schülerinn die Richtung und den Zwischenraum verlieren; deßhalb muß Jede grade aus sehen, und Eine wie die Andere ausschreiten. Auf den Ruf:

hàlt!

welchen der Lehrer in dem Augenblicke commandiren muß, in welchem die Schülerinnen im Vorschreiten begriffen sind, wird der Fuß sofort fest in die vorschriftmäßige Stellung gesetzt, und rasch so nachgezogen, daß Ferse an Ferse in grader Linie an einander zu stehen kommen.

Der Rückmarsch erfolgt auf das Commando:

rückwärts — marsch!

Die Schülerinnen schreiten mit dem linken Fuße ¼, ½ oder ¾ Elle weit zurück, — die Entfernung wird durch die Größe der Schülerinnen bestimmt, — ganz im Takte des Ordinärschrittes. Der Körper ruht momentan, ohne sich zu verwenden, auf dem oben stehenden Fuße. Beim Rückmarsch wird das

halt!

commandirt, indem der Fuß im Rückschreiten begriffen ist.

Alsdann bleibt derselbe fest stehen, und der vorn sich befindende wird in demselben Augenblicke lebhaft angezogen. Da die Schülerinnen den richtigen Fuß, wie den Gleichtritt, bisweilen verfehlen, so lehre man ihn wieder suchen, indem man commandirt:

wechselt — Fuß!

genau in dem Augenblicke, in welchem der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist; worauf die Schülerinn die Ferse des andern Fußes im halben Takte des angenommenen Schrittes bis an die Ferse des vordern Fußes schnell anzieht, und so mit dem vorgesetzten Fuße wieder im richtigen Takte fortschreitet.

Zur Erreichung einer größeren Festigkeit und Sicherheit im Gange, nicht aber zu einem weitern Marsch, den überdieß Mädchen nicht machen, dient das Marschiren auf den Fußspitzen. Der Lehrer commandirt:

Hebt euch auf den Fußspitzen in die — Höh!

Die Schülerinnen erheben sich, bei grader Körperhaltung, auf den Fußspitzen. Dann commandirt der Lehrer:

Ordinärschritt vorwärts — marsch!

Alle Schülerinnen treten zugleich mit dem linken Fuße, jedoch mit gestreckten Knie- und Fußmuskeln und vorschriftmäßiger Haltung, mit nach außen gedrehten und gestreckten Fußspitzen so an, daß die Schwere des Körpers auf den Zehen zu ruhen kommt. Der Takt dieser Schrittart ist etwas langsamer, als der des Ordinärschrittes, ungefähr 80 Schritt werden auf die Minute kom-

men. Das Maß ist das des Ordinärschrittes. Während der eine Fuß im Vorschreiten begriffen ist, commandirt der Lehrer:

halt!

worauf dieser Fuß auf den Zehen stehen bleibt; an die erhobene Ferse desselben wird die des andern Fußes langsam angezogen, worauf sich die Schülerinnen, ohne die Haltung des Oberleibes zu verlieren, mit den Fersen auf den Boden langsam niederlassen.

Diesen Marsch beschränke der Lehrer Anfangs ungefähr auf 15 bis 20 Schritte. Nachdem die Schülerinnen sich etwas erholt haben, lasse er sie sich wieder auf den Fußspitzen erheben, und auf das Commando:

rückwärts — marsch!

eben so wie vorwärts auf den Fußspitzen rückwärts marschiren, wobei das Zurücktreten gleichfalls mit dem linken Fuße beginnt. Hiernach kann der Lehrer die eben beschriebene Gruppen-Balancirstellung im Fortschreiten üben lassen, was auf folgende Weise auszuführen sein wird. Der Lehrer commandirt:

In Gruppen-Balancir-Stellung — vorwärts — marsch!

worauf die Schülerinnen die genannte Stellung annehmend sich fortbewegen; die Schritte bekommen ein etwas größeres Maß, als die ordinären, und die Fußspitzen müssen dabei vorzüglich gut auswärts gerichtet sein. Im Vorgehen wechseln Arme und Hände ihre Lage, zugleich zählen die Schülerinnen bei jedem Vortritt etwas gedehnt: eins — kurz darauf: zwei, drei, vier, während sie auf dem auf: eins fortgesetzten Fuß so lange ruhen bleiben. So zählen sie bei jedem Schritte, bis auch dieser Takt ihnen zur Gewohnheit geworden ist. Auch dieses Fortschreiten auf den Fußspitzen kann der Lehrer öfters üben lassen. Soll diese Gangart beendigt werden, so commandirt der Lehrer:

halt!

worauf die Schülerinnen in der Gruppen-Balancir-Stellung ruhig stehen bleiben, bis sie auf:

beigesetzt!

den schwebenden Fuß an den stehen gebliebenen anziehen, die Arme sinken lassen, und die grade Richtung des Körpers wieder annehmen.

Auf den Ordinärschritt folgt der Geschwindschritt, weßhalb der Lehrer commandirt:

Geschwindschritt, vorwärts — marsch!

In einer Minute werden 115 — 120 Schritte dieser Art zurückgelegt. Es gelten bei ihm ganz dieselben Regeln, die wir beim Ordinär-Schritte angenommen haben; nur dürfen des schnellen Ganges wegen die Kniemuskel nicht allzusehr angespannt werden. Um den Schülerinnen den richtigen Takt einzuprägen, zähle der Lehrer wiederholend: 1. 2. 3. 4. — Hierbei erlaube ich mir, noch eine Art von Geschwindschritt zu erwähnen, wozu ich mich, um solchen zu üben, des Commandos bediente:

Successive avancirt — vorwärts — marsch!

worauf jede Schülerinn im Tact des Geschwindschrittes zwar antritt, jedoch nicht mehr als höchstens $\frac{1}{4}$ Elle Bodenfläche, fortschreitet. Es bewirkt nicht allein ein genaues, gleichmäßiges Fortschreiten der Füße, sondern es befestigt auch die Schülerinnen im Beobachten der Fühlung und Richtung *). Noch schwerer aber ist es, wenn die Schülerinnen in Zwischenräumen aufgestellt sind; diese gehörig zu erhalten und die Richtung dabei nicht zu verlieren während dieses successiven Avancirens, ist ge-

*) Die leise Berührung des Ellenbogens mit dem Ellenbogen der Nebenschülerinn nennt man Fühlung. Sie wird jeder Zeit nach der Seite genommen, wohin die Richtung ist. Soll die Fühlung commandirt werden, so ist das Commandowort:

Fühlung rechts (links)!

Die Fühlung ist das Mittel zur Richtung. Die Schülerinn steht gerichtet, wenn sie mit unverwandten Schultern, richtiger Fühlung und geringer Kopfwendung nach der Seite, wohin die Richtung ist, den Schein der Brust ihrer zweiten und dritten Nebenschülerinn bemerkt. Um sich zu richten, genügt ein Vor- oder Zurücknehmen des Oberleibes nicht, sondern die Füße müssen der Bewegung des Körpers folgen und vor- und rückwärts treten.

wiß nicht leicht; wird beides aber mit guter Richtung und Fühlung, oder auch mit Richtung und Zwischenräumen ausgeführt, so ist es auch eine sehr angenehme Bewegung für den Zuschauer. Uebrigens kann es auch rückwärts bewegend oder schreitend geübt werden. Ist der Geschwindschritt gehörig eingeübt worden, so wird auch der

Trabschritt!

sehr leicht erlernt. Auf die Minute kommen ungefähr 250 Schritte.

Das Commando heißt:

Trabschritt — vorwärts — màrsch!

Auf die Ankündigungsworte: Trabschritt — vorwärts — schließen die Schülerinnen den Mund fest, und nehmen den Oberleib etwas mehr vor. Auf:

màrsch!

treten sie schnell mit dem linken Fuße an, wobei die Körperlast mehr auf dem Ballen, als auf der Ferse ruht; das Knie ist der schnellern Fortbewegung wegen ein Wenig gebogen. Im Uebrigen sind dieselben Regeln bei dieser Gangart in Anwendung zu bringen, die beim Geschwindschritt gelten. Anfänglich lasse der Lehrer nur eine kleine Strecke von 50 bis 60 Schritt auf einmal im Trabschritt zurücklegen. Während des Marschirens im Ordinär- und Geschwind-Schritt müssen auch die Schülerinnen lernen, ihre Schritte zu verkürzen und zu verlängern, ohne aus dem Takte zu kommen. Sollen die Schülerinnen ihre Schritte verkürzen, so commandirt der Lehrer:

ein—gezògen!

worauf die Schülerinnen ihre Schritte um eine Viertel-Elle verkürzen. Auf:

aus—geschrìtten!

nimmt jede wieder das vorherige Maß ihrer Schritte an. Sollen die Schülerinnen die Schritte verlängern, so commandirt der Lehrer:

aus—geschrìtten!

worauf sie ihren Schritt um $\frac{1}{4}$ Elle verlängern. Auf:

ein — gezògen!
erfolgt wieder die Verkürzung derselben.

Zu bemerken ist, daß bei jeder Verlängerung oder Verkürzung der Schritte allemal der erste Tritt fest und hörbar sein muß, und der Takt nie verändert werden darf.

Man kann auch während des Marsches aus einer langsamen Gangart in eine schnellere, und von einer schnellern in eine langsamere übergehen; z. B. vom Ordinärschritt in den Geschwindschritt auf das Commando:

Geschwind — Schrìtt!

Das Wort: Schritt spricht der Lehrer in dem Augenblicke aus, in welchem die Schülerinnen mit dem einen Fuße im Vorschreiten begriffen sind; worauf dann die Schülerinnen sofort den Fuß fest und hörbar niedersetzen und den erforderlichen Takt annehmen.

Sollen

Wendungen während des Marsches
gemacht werden, so commandirt der Lehrer:

Achtelwendung (Viertelwendung) — rechts (links) — ùm!

und zwar ruft er das um! in dem Momente, in welchem der Fuß derjenigen Seite, nach welcher hier die Wendung gemacht werden soll, vorschreitend auftreten will, z. B. bei links um! wird um! in dem Augenblick commandirt, in welchem der linke Fuß vortreten will, so, daß auf um! der linke Fuß entweder die Achtelwendung oder die Viertelwendung links auf dem Ballen macht, während der rechte Fuß im Nachziehen und Vorschreiten ebenfalls einen Achtel- oder Viertelkreis beschreibt, und so zu gleicher Zeit den Körper mit dahin bewegt. Der Takt darf während der Wendung nicht verloren gehen. Bei

Halbe Wendung — rechts (links) um — kèhrt!

spricht der Lehrer das: kehrt! in dem Augenblicke aus, in welchem der linke (rechte) Fuß auftritt, und der rechte (linke) sich noch nicht von dem Boden erhoben hat. Der ganze Körper dreht sich, ohne im Geringsten die grade Haltung zu verlieren, auf beiden Ballen des Fußes in einer halben Wendung herum, und stellt so

die entgegengesetzte Front her, markirt durch sofortiges festes Vorschreiten des linken (rechten) Fußes den ersten Schritt, und sucht zugleich wieder in den vorigen Takt zu kommen.

Will der Lehrer die Schülerinnen vom Uebungsplatze entlassen, so commandirt er:

tret't — ab!

worauf sie dann aus einander gehen.

Zuweilen commandire der Lehrer, nachdem die Schülerinnen aus einander gegangen sind, wieder:

Angetreten!

Damit sich diese gewöhnen, schnell eine schöne Reihe mit oder ohne Zwischenräume (wie es der Lehrer befiehlt) zu bilden, ohne die grade Richtung erst durch Vor- oder Zurückbiegen des Körpers zu suchen.

Das Laufen.

Die Bahn, auf welcher das Laufen geübt werden soll, darf nicht mit Rasen bewachsen, und der Boden weder zu hart, noch zu fett sein, weil im letztern Falle sie durch Regen schlüpfrig würde; am beßten eignet sich dazu für die Anfänger ein sandiger Boden. Die Länge der Bahn kann nicht bestimmt werden, da sie sich nach den verschiedenen Bedürfnissen richten muß; die Breite derselben aber wird ungefähr 15 — 20 Ellen betragen. Das Ziel, wohin die Schülerinnen laufen sollen, muß immer durch einen festen Gegenstand: Baum, Pfahl, Stange und dergleichen, bezeichnet sein.

Das Laufen ist eine der natürlichsten Bewegungen, aber auch zugleich eine für Gesundheit und Stärkung des ganzen Körpers überaus zuträgliche Uebung, besonders bei gehaltenem Maße, heilsam für Lunge und Brust, und die Elasticität der untern Glieder befördernd. Hingegen ist jede Uebertreibung nachtheilig, und Maß zu halten in allen Dingen, ist eine alte weise Regel, die besonders auch bei der Körperbildung wohl zu beachten ist. Die übertriebene Anstrengung der Kräfte schwächt, oder vernichtet sie wohl gar ganz, stattsie zu vermehren und zu stärken.

Folgende Vorsichtsmaßregeln beim Laufen sind nie aus den Augen zu setzen: Der Lehrer lasse das Laufen nur stufenweise üben, damit den Schülerinnen nicht ungewohnte Anstrengung schade, sondern nach und nach Ausdauer erlangt werde. Wie bereits erwähnt, müssen auch vorzüglich bei den Laufübungen die Schülerinnen nach Alter, Größe und Fähigkeiten eingetheilt werden, weil z. B. beim Wettlaufen Viele das Ehrgefühl zu allzugroßer Anstrengung antreiben würde. Nicht bei schwüler heißer Witterung, sondern an kühlen und windstillen Tagen sind diese Uebungen vorzunehmen. Sobald eine Schülerinn stark erhitzt ist, und das Athmen sich verkürzt, lasse man sie abtreten, einen Mantel umnehmen, und bis zu völliger Abkühlung herumgehen. Nie erlaube man, daß die Schülerinnen, unter dem Vorwande auszuruhen, sogleich sich setzen, oder wohl gar sich auf den Boden legen. Das Trinken kann nur erst nach stundenlanger Zwischenzeit gestattet werden, und auch dann soll das Getränk etwas überschlagen sein, und vorher ein Stückchen Brod oder Semmel genossen werden. Auf letztere Vorsichtsregel, vornehmlich bei allen gymnastischen Uebungen zu halten, ist des Lehrers heilige Pflicht; denn es ist allbekannt, daß durch Vernachlässigung dieser Regel beim Tanz und bei andern Gelegenheiten manche blühende Gesundheit entweder für immer schwand, oder gar ins frühe Grab sank.

Bei der Körperhaltung der Laufenden ist vorzüglich zu berücksichtigen, daß die Schultern zurück, die Brust heraus, und der Oberleib so viel als möglich vorgenommen werde, weil dadurch die Füße genöthigt werden, desto schneller vorwärts zu eilen. Die Oberarme liegen ungezwungen an beiden Seiten an, die Ellenbogen werden gut hinten aus gehalten, nur die Unterarme dürfen sich mäßig bewegen. Der Mund darf nicht offen stehen, die Athemzüge müssen stets langsam und regelmäßig sein, um das Schnaufen zu vermeiden.

Der Niedertritt muß mehr auf dem Ballen, als auf dem platten Fuße geschehen, doch auch nicht auf den Spitzen, was besonders, bei einem längeren Laufe, die Muskel der Waden allzusehr anstrengt.

Das Laufen theilt man ein, in:

1. graden Lauf,
2. Kreislauf,

3. Schlängellauf,
4. Zickzacklauf, und
5. Hinklauf.

Jede dieser Laufarten zerfällt nun wieder in Schnell- und Dauerlauf, je nachdem es auf die Schnelligkeit oder die Ausdauer abgesehen ist.

Graden Lauf, oder das Schnellaufen, oder Rennen in grader Linie,

lasse man nur 100 bis 200 Schritt auf einmal üben.

Nachdem der Lehrer eine kleinere oder größere Anzahl von Schülerinnen, je nachdem es der Raum erlaubt, in ein Glied mit Zwischenraum gestellt hat; so begebe er sich auf den End- oder Zielpunkt, und lasse die aufgestellten Mädchen auf ein gegebenes Zeichen zugleich ablaufen. Siegerinn im Wettlaufe ist diejenige, welche dem Lehrer zuerst die Hand reicht, oder ein auf eine Stange befestigtes Tuch, einen Kranz oder eine Fahne u. s. w. erfaßt. Zu große, mehr in Sprünge übergehende Schritte sind beim Laufen ebenfalls zu vermeiden, als zu kleine, worauf der Lehrer die Schülerinnen gleich Anfangs aufmerksam machen muß.

Beim Schnelllauf nach der Dauer oder schnurrechten Dauerlauf kommt es besonders darauf an, wie lange Jemand läuft. Er kann einzeln geübt werden, oder auch von einer ganzen, mit Zwischenraum aufgestellten Reihe. Dabei ist es Regel, daß man nicht gleich anfänglich, durch zu heftiges Ausschreiten sich anstrenge und ermüde, sondern nur nach und nach in eine immer schnellere Bewegung übergehe. Beim Laufen im Gliede mit Tritthaltung muß jede Schülerinn, welche sich erschöpft fühlt, ohne ihre Kräfte zu übernehmen, aus der Linie treten. Der Lehrer nehme die Uhr zur Hand, und welche in der kürzesten Zeit den weitesten Raum ohne allzu große Anstrengung und Erschöpfung der Kräfte zurücklegt, ist die Siegerinn. Das Schnelllaufen kann auch rückwärts geübt werden, jedoch muß die Bahn von allen Hindernissen befreit sein. Uebrigens gehört auch:

der Stablauf zu Dreien, Taf. 1. Fig. 29. a. b. c.

noch zum graden Lauf. Zwei im Laufen geübtere a. b., fassen einen 4 — 5 Fuß langen Stab bei den Enden, die eine mit der rechten, die andere mit der linken Hand, die dritte, welche einge-

übt werden soll, c. faßt den Stab mit beiden Händen in der Mitte, die Nägel abwärts gewendet.

Alle drei stellen sich zum Lauf bereit, und auf das Zeichen des Lehrers laufen sie zusammen ab. Die beiden Geübteren müssen Sorge tragen, daß die Dritte sich nicht erschöpfe, und gleichen Schritt halte.

Kreislauf.

Der Kreislauf folgt auf den graden Lauf. Der Lehrer steht in der Mitte, und läßt die Schülerinnen abwechselnd, bald rechts, bald links, herum laufen. Hierauf folgt der spiralförmige Kreislauf, bei welchem die Schnelligkeit des Laufes beständig steigt, die Größe des Kreises dagegen immer abnimmt. Diese Uebung, wobei gleichfalls abwechselnd rechts und links herumgelaufen werden muß, hat den Zweck, schnelle und kurze Wendungen nach beiden Seiten machen zu lernen, selbst im raschesten Laufe.

Schlängellauf.

Bei demselben lasse er als Vorübung die Schülerinnen häufig mit einem Zwischenraum von 3—6 Schritten im Kreise um sich herum marschiren, indem er die Gangart wechseln läßt. Der Lehrer hat hier die beste Gelegenheit, die Fehler und Mängel seiner Schülerinnen im Gange zu bemerken und zu verbessern, und die Schülerinnen werden, durch die Kreisbewegung in den Schlängellauf eingeweiht, und lernen die erforderliche geschickte Drehung und Wendung des Körpers mit guter Haltung ausführen.

Die Schlängelbahn, Taf. 2. Fig. 26. kann verschieden eingerichtet werden, sie muß eigentlich förmlich ausgegraben sein. Erlaubt dieß aber der Platz nicht, so kann eine solche Bahn durch Streuen eines Sandes von anderer Farbe als der Boden ist, gemacht werden, oder wie sich der Lehrer sonst nach Umständen helfen kann, das muß ich der Erfindungsgabe eines Jeden überlassen. Zuerst lasse der Lehrer die Schülerinnen in oder auf der Schlängelbahn im Geschwind- oder Trabschritt gehen, und berücksichtige vorzüglich das geschickte Drehen und Wenden der Schultern, so wie des ganzen Körpers. Dann stelle er den Schnell- und Wettlauf in der Schlängelbahn an. Er stelle 6 — 8 Schülerinnen ungefähr vier Schritte hinter einander, und lasse sie zu gleicher Zeit auf ein gegebenes Zeichen oder Commando ablaufen.

Ist die Bahn ausgegraben, so muß diejenige, welche über die Bahnwände hinaustritt, abtreten, desgleichen die, welche von ihrer Hinterschülerinn einen leisen Schlag erhalten hat. Welche zuletzt auf der Bahn bleibt, ist Siegerinn. Der Schlängellauf auf die Dauer kann einzeln geübt werden, indem jedesMal eine Schülerinn die Bahn mehrmals nach der Uhr durchläuft, oder von Mehrern, welche Zwischenraum und Schritt halten müssen. Wer ermüdet und erschöpft ist, tritt aus der Bahn, und so ist wiederum die letzte, als die am längsten Ausdauernde, die Siegerinn. Auf dieselbe Weise wird der

Zickzacklauf

geübt, indem die Bahn hierzu eckig und mit scharfen Winkeln gemacht wird, so daß der Körper schnell im Laufe scharfe Wendungen machen muß. Taf. 2. Fig. 27.

Hierauf mag auch das Laufen auf Anhöhen hinauf, und von denselben herab mit Vorsicht und Mäßigung geübt werden.

Die Schnellkraft der Füße und die Fertigkeit derselben, sich schnell und kräftig vom Boden abzustoßen, und leicht und behende niederzuspringen, übt und vervollkommt. Der sogenannte

Hinklauf,

bei welchem man sich auf einem Fuß fortschnellt, oder vielmehr forthüpft; der andere, welcher entweder vorwärts gestreckt, oder mittelst Krümmung des Kniees zurückgelegt wird, heißt der Hängefuß. Der Lehrer commandirt:

Hinklauf!
rechter (linker) Fuß gestreckt (gekrümmt,) — auf dem linken (rechten) Fuß — vorwärts — marsch!

worauf die Schülerinnen sich auf die beschriebene Weise in Bewegung setzen. Denselben lasse der Lehrer nicht nur vorwärts, sondern auch rück- und seitwärts üben.

Fünfte Abtheilung.

Das Springen.

Der Sprung in der Schnur.

Bei dieser Art zu springen, schwingt die sich übende Schülerinn während des Sprunges eine Schnur um sich selbst herum. Die Schnur muß ½ Zoll stark, von Hanf und mit Wolle oder Seide übersponnen sein, die Länge richtet sich nach der Größe der Schülerinn in dem Verhältniß, daß, wenn die Schülerinn auf die Mitte derselben tritt, sie mit beiden Händen die Enden derselben, welche mit Griffen *) versehen sind, fassend, bis an die Hüften heraufziehen kann.

Der Körper wird grade gehalten, die Oberarme sind nahe an demselben, die Hände in der Höhe der Hüften etwas nach vorn heraus, halten die Schnur so, daß die Nägel unten sind. Die Arme dürfen sich nur sehr wenig bewegen. Der Umschwung der Schnure wird durch die Drehung der Handgelenke bewirkt. Nun schnellt man sich mit an einander geschlossenen Fersen in die Höhe, und schwingt die Schnur in demselben Augenblicke, in welchem die Füße sich vom Boden erhoben haben, von vorn hindurch, Taf. 1. Fig. 31., den Rücken herauf, über den Kopf nach vorn, und so können ununterbrochen 15 — 20 Durchschläge auf einander folgen.

Dasselbe läßt man die Schülerinnen ausführen, indem sie die Schnur vorn über den Kopf, Taf. 1. Fig. 30. den Rücken herab, und unter den Füßen weg, wieder nach vorn schwingen.

Haben sie sich hierin hinlänglich geübt, so lasse man sie die nämlichen Schwingungen im Trabe und im Galopp machen.

Erschwert wird diese Uebung dadurch, daß die Schülerinnen beim ersten Aufsprunge die Schnur, wie vorher, unter den Füßen weg schwingen, beim zweiten Aufsprunge aber sich die Arme kreuzen, so daß die linke Hand nach der rechten und die rechte Hand nach der linken Hüfte geht, und die Schnur sich folglich in der Luft wenden muß, ehe sie unter den Füßen durchgeht.

---

*) Ist die Schnur nicht mit Griffen versehen, so hängen beide Enden ½ Elle über die Hände zu beiden Seiten herab.

Ist auch dieses gelernt, so suche die Schülerinn bei jedem Aufschnellen der Füße die Schnur zweimal unter denselben durch zu schwingen, was der Doppelschlag genannt wird. Dabei können auch beide Kniee bis an die Brust herauf geschnellt werden; oder es kann mit dem einen Fuße aufgeschnellt und mit dem andern angeferset werden.

Der Sprung im Seil.

Das Seil wird nicht von der Springenden selbst, sondern von einer Andern geschwungen. Hier hängt die Springende nicht von sich allein ab, sondern sie muß ihre Bewegung nach den langsamern oder schnellern Schwingungen derjenigen, die das Seil hält, abmessen.

Das Seil muß $\frac{3}{4}$ Zoll stark und 12 Zoll lang, aber weich und gefügig sein. Mit dem einen Ende ist es an einen Baum oder an eine Säule geknüpft, am andern faßt es der Lehrer oder eine andere Schülerinn Taf. 1. Fig. 32. und schwingt es rechts oder links im Bogen herum, so, daß es aber die Erde nicht berührt. Die Schülerinn stellt sich auf die Stelle, wo das Seil dem Boden beim Herabsprung am nächsten kommt. So oft das Seil sich ihren Füßen nähert, schnellt sie sich auf, und läßt es unter den Füßen weggehen. Taf. 1. Fig. 33. Das Aufschnellen kann vor- seit- und rückwärts geschehen.

Ferner stellt sich die Schülerinn vor das bewegte Seil. Sie paßt den Augenblick ab, wo dasselbe ihr am nächsten kommt, läuft ihm sogleich nach, und, indem der Bogen sich vor ihr aufschwingt, durch, so, daß sie auf die entgegengesetzte Seite gelangt, ohne vom Seile erreicht zu werden.

Ferner stellt sich die Schülerinn vor das Seil, und springt über dasselbe, wenn es sich ihr entgegen bewegt, und es dem Boden am nächsten ist. Wenn der Bogen des Seils oben ist, geschieht der Aufschwung. Schwerer ist diese Uebung mit einem Anlauf zu machen.

Dasselbe kann auch von mehreren, hinter einander springenden Schülerinnen geübt werden, selbst so, daß die Laufenden einen Kreis um den Baum oder die Säule bilden, an welcher das Seil befestigt ist.

Uebersprung und Rückgang. Mehrere der gewandtesten und in beiden schon vorher genannten Uebungen erfahrensten Schü-

lerinnen wählt man hierzu aus, und läßt sie neben einander über das Seil springen, welches zu gleicher Zeit rechts gedreht wird; hierauf muß aber jede derselben einzeln an ihre vorige Stelle zur Seite der Vorspringerinn zurücklaufen.

Die Jagd. Zur Seite der Vorspringerinn stellen sich hierbei ebenfalls zwei wohl eingeübte Schülerinnen, von denen die eine zu deren Rechten nach vorn gewandt, zum Uebersprunge, die andere zur Linken, rückwärts gewandt, zum Durchgange unter dem Seile bereit ist. Dieß wird rechts umgedreht, die erste macht den Anfang, die zweite folgt ihr sogleich, geht unter dem Seile durch und überspringt es wieder; die erste geht wieder unter dem Seile zurück. Dieß wird fortgesetzt, und muß so scheinen, als wenn beide einander sich verfolgten.

Einander Kreuzen. Statt daß bei der vorigen Uebung eine Jede bald über, bald unter dem Seile durchging', wird hier die einmal angefangene Bewegung fortgesetzt. Die zur Rechten Stehende überspringt immer, während die Andere immer unten hindurch geht; beide wenden sich beständig links. Die Erste geht um die Vorspringerinn, die Zweite um die Säule oder den Baum, wo das Seil befestigt ist, herum, beide in entgegengesetzter Richtung. Es können auch Mehrere daran Theil nehmen, die Geübteren beschreiben den größeren Kreis um den fixirten Gegenstand. Dieß Alles geschieht sehr schnell, erfordert viel Uebung und überrascht beim ersten Anblick, indem man kaum begreift, wie beide Reihen sich in so verschiedener Richtung durchkreuzen, und doch nicht im Seile sich verwickeln. Diese Seilübungen stärken die Augen und gewöhnen die Jugend an mannichfaltige Bewegungen der Arme, Hände und überhaupt des ganzen Körpers.

Sechste Abtheilung.

Uebungen auf dem Schwebebaume, Klettern.

Uebungen auf dem Schwebebaume.

Diese Uebungen werden angestellt, damit der Körper im Balanciren oder Wagehalten Fertigkeit erlange. Das Wagehalten

ist die Geschicklichkeit, sich auf einer schmalen und schwankenden Fläche im Gleichgewicht zu erhalten, und es sind die dahin abzwekkenden Uebungen auf dem Schwebebaum vorzüglich geeignet, dem Körper Gewandtheit, Schnelligkeit und Biegsamkeit zu verleihen. Aber sie geben nicht nur den Gliedern und Muskeln Festigkeit, sondern sie stärken auch die Nerven, und härten sie ab gegen den Schwindel. Auch in besondern Fällen und Lagen des Lebens können die durch diese Uebungen erlangten Fertigkeiten einem Mädchen, von welchem Stande sie auch sei, vom größten Nutzen sein. Denn wer vermag die Wechselfälle des Lebens zu berechnen? Jeder Mensch kann einmal in die Nothwendigkeit kommen, auf schroffen Pfaden, auf schmalen, an Abgründen hinlaufenden Wegen, auf schwankenden Stegen, über hohe Ufer gehen zu müssen, wo der Ungewandte verunglückt, der Schwache und Ungeübte vom Schwindel befallen wird, und Gesundheit und Leben einbüßen kann, während der in diesen Uebungen Bewanderte, seiner Kraft sich bewußt, mit Muth und Besonnenheit darüber hingeht.

Bevor man diese Uebungen auf dem Schwebebaum beginnt, sind verschiedene Vorübungen nöthig, wie das

Balanciren auf einem auf der Erde liegenden Baume.

Hierzu nimmt man einen geschälten, aber unbehauenen, Baumstamm, welcher am stärksten Ende $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ Elle im Durchmesser haben kann. Auf diese lasse man zuerst die Schülerinn nach allen Regeln eines guten Ganges langsam gehen, und dann schneller, und endlich lasse man sie die, in der ersten und zweiten Abtheilung beschriebenen Uebungen, wo von der ersten Ausbildung des Körpers und vom Balanciren die Rede war, vornehmen, welche sich meist, besonders die des Balancirens, auch zu Uebungen auf dem Liegebaum und dem Schwebebaum eignen.

Ferner lasse der Lehrer ein Bret, **Taf. 1. Fig. 22.** in die Erde der Länge nach so befestigen, daß es etwa $\frac{1}{2}$ Elle über den Boden hervorragt. Auf der Kante desselben suche die Schülerinn sich im Gleichgewicht zu erhalten, erst auf beiden, dann auf einem Fuße stehend. Hernach versuche sie auch auf dieser schmalen Kante mit guter Körperhaltung und gehörigem Anstand zu gehen.

Führt die Schülerinn diese Vorübungen zur Zufriedenheit des Lehrers aus, so lasse er sie nun die Uebungen auf dem Schwebebaume selbst beginnen.

Der Schwebebaum, **Taf. 1. Fig. 23 a.** ist ein geschälter runder Fichten- oder Tannenstamm, nicht behauen, wohl aber glatt geästet, welcher im Durchmesser $\frac{3}{4}$ Elle, in der Länge aber wenigstens 24 Ellen haben muß. Derselbe ruht zwischen zwei Säulen, welche stark im Boden befestigt sind, so daß der Baum wohl hineinpaßt, welcher mit zwei eisernen, durch die Säulen und Baum gesteckten, Spindeln festgehalten wird, damit dieser auch vermöge derselben, nach Belieben höher oder tiefer gestellt werden kann. Die ersten Säulen **Taf. 1. Fig. 23 b.** werden an dem starken Ende des Baumes angebracht, die zweiten c. etwas näher nach der Stärke, als eigentlich die Mitte desselben ausmacht.

Für Anfängerinnen dürfte die Höhe einer Elle hinreichend sein. Der Boden ist gut mit Sand zu bestreuen, damit die Schülerinnen einen weichen Niedersprung von dem Baume haben. Beim ersten Versuche, auf dem Schwebebaume zu gehen, führe der Lehrer die Schülerinn an der Hand, und lasse sie so mit zurückgenommenen Schultern, gestreckten Knieen und auswärts gerichteten Fußspitzen, und überhaupt mit regelmäßiger Körperhaltung und gutem Anstande, auf dem schwankenden Baume dahin gehen. Hernach lasse er sie frei gehen, bleibe ihr jedoch zur Seite, damit die Schülerinn beherzter ihren Gang vollende, und auch, um möglichen Schaden zu verhüten.

Das Abspringen vom Baume commandire Anfangs der Lehrer, hernach aber nöthige er die Schülerinn zum Ab- und Niedersprung durch einen leisen Schlag. Der Niedersprung geschieht mit an einander geschlossenen Fersen, gekrümmten Knieen und beiden zugleich den Fußboden berührenden Fußballen. Nach erfolgtem Niedersprunge werden die Kniee sofort wieder gestreckt. Beim ersten Gehen auf dem Schwebebaume bewegt die Schülerinn ihre Arme, um mit Hilfe derselben das Gleichgewicht zu erhalten. Die Geübtere hält sie grade herunter, **Taf. 1. Fig. 24.**, oder schlägt sie über einander. Ferner wird ihr irgend ein Gegenstand, Stein, u. s. w., auf den Baum gelegt, den sie zu überschreiten hat; dann halte man ihr in der Höhe einer Elle ein Stäbchen vor, welches sie ebenfalls überschreiten muß. **Taf. 1. Fig. 23.**

Nun darf auch die so geübte Schülerinn nicht mehr, wenn sie von dem einen bis zum andern Ende den Baum entlang gegangen ist, sogleich hinabspringen, sondern sie muß sowohl am starken und festen Ende des Baumes, als auch am schwachen und schwankenden umkehren, und mehrmals auf dem Baume hin- und herwandern.

Auch auszuweichen auf dem Schwebebaume muß die gewandte Schülerinn lernen, zu welchem Zwecke der Lehrer zwei zugleich den Baum betreten läßt. Die eine tritt auf dem starken, die andere auf dem schwachen Ende an, so einander entgegenschreitend, begegnen sie sich auf der Mitte des Baumes; ruhig setzen sie rechten an rechten Fuß voraus, daß sie fast quer über dem Balken stehen. Hierauf fassen, die eine an dem Oberarm, die andere an den Seiten über den Hüften, oder sich beide an den Oberarmen, rücken Brust an Brust an einander, drehen sich langsam um einander herum, indem eine jede mit dem linken Fuße den rechten gleichzeitig überschreitet, dann setzt jede den rechten Fuß hinter den linken etwas zurück, und die Wendung ist gemacht.

Der Kampf während des Wagehaltens.

Dieser Kampf besteht darin, daß zwei gegenüber Stehende sich durch leichte Schläge vom Schwebebaum herabzubringen suchen. Die Haltung der Kämpfenden, wenn sie sich so weit genähert haben, daß sie sich gegenseitig die Schultern berühren können, ist folgende: Der vorstehende Fuß steht auswärts und ist entweder stark gebogen, oder gestreckt, der hintere Fuß steht quer auf dem Baume, und ist nach Verhältniß gestreckt oder gebogen; die Arme sind dabei meistentheils scharf zu strecken. Eine Jede sucht nun ihre Gegnerinn durch leichte Schläge aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Schläge müssen mit der flachen Hand, und zwar nur gegen die Hand, den Arm oder die Schulter der Gegnerinn ausgeführt werden.

Die Hauptvortheile bei diesem Kampfe sind:

1. Das schnelle Zurückziehen der Hände, wenn die Gegnerinn einen Schlag ausführen will, indem diese hierdurch leicht aus dem Gleichgewichte kommt.

2. Das rasche Nachschlagen nach einen Fehlschlage der Gegnerinn.

3. Das schnelle Zurück= und Vorbiegen des Oberleibes, nämlich das erstere beim Schlagen der Gegnerinn, das letztere, wenn die Kämpferinn einen Schlag beabsichtigt.

Ferner lasse der Lehrer auch die Schülerinn mit und ohne Bewegung der Arme rücklings gehen.

Endlich lasse er sie irgend einen auf den Baum gelegten Gegenstand aufheben, wobei die Schülerinn mit dem einen Fuße balancirend, sich so weit niederläßt, daß die Hand den Gegenstand erreichen kann.

Auch lasse der Lehrer die Schülerinn mit vorgeneigter Haltung des Oberkörpers und vorgestreckten Armen, das eine Knie biegen, während der andere Schenkel gestreckt, und die Spitze des Fußes abwärts gedrückt, sich an dem Schwebebaume herabläßt. Taf. 1. Fig. 25.

Aus dieser Lage hebt sich der Körper in grader Körperhaltung, allmählig das gebogene Knie streckend, wieder in die Höhe, und zieht den andern Fuß an den stehen gebliebenen wieder an; dieß muß abwechselnd geübt werden. Darauf lasse er sie verschiedene kleine Verrichtungen auf dem Schwebebaume vornehmen.

Ferner suche die Schülerinn sich aus dem Sitz vom Schwebebaume auf den Händen in die Schwebe zu heben, Taf. 1. Fig. 26. und indem sie die Beine nach vorn streckt, muß sie sich auf den Händen und Fersen fortbewegen, ohne mit einem andern Theile des Körpers den Baum zu berühren. Auch kann die Schülerinn sich, indem sie auf dem Schwebebaume steht, und sich so weit als möglich in sitzender Stellung niederläßt, und beide Hände zwischen den Knieen und Füßen auf den Baum setzt, sich in die Schwebe heben, Taf. 1. Fig. 27. aber auch vor= und rückwärts gehen.

Zuletzt lasse der Lehrer noch viele Uebungen, welche bei der Ausbildung des Körpers näher beschrieben wurden, auf dem Schwebebaume ausführen, so daß er immer vom Leichtern zum Schwerern fortgeht, was für die Zöglinge vom größten Nutzen sein wird. Die meisten Uebungen auf dem Liege= und Schwebebaume können sehr vortheilhaft schon mit Mädchen von 6 — 7 Jahren begonnen werden.

Siebente Abtheilung.

Verschiedene Uebungen, welche die Biegsamkeit des Körpers befördern, und denselben geschmeidig machen.

Ein Stab wird z. B. auf den Boden gestellt; man faßt ihn, wie beim Stabspringen; ist nun z. B. die linke Hand oben, so tritt der rechte Fuß über den linken fort. Die Schülerinn biegt sich rückwärts mit dem Kopf und Leib unter dem Stabe durch, und eben so zurück, ohne loszulassen. Je tiefer aber die Hände sind, desto schwerer ist auch diese Uebung.

Ein Stab, welcher die Armlänge der Uebenden, von der Achselgrube bis zur Hand nicht übersteigt, wird grade auf den Boden gestellt. Die rechte Hand stützt sich, indem sich der Körper rückwärts biegt, mit den drei längsten Fingern, Taf. 2. Fig. 6. darauf, bei etwas gestrecktem Arme, und der ganze Körper windet sich unter dem Arme weg; der linke Arm ist dabei vorwärts gestreckt, der rechte Fuß steht etwa einen halben Fuß weit vorwärts entfernt vom linken. Dieses kann von beiden Seiten geübt werden.

Die Schülerinn erfaßt mit der linken Hand das rechte Ohr, und sucht den rechten Arm hindurch zu bewegen. Dieß kann auch entgegengesetzt geübt werden, jedoch ist es leichter auszuführen, wenn das Ohr oben, als wenn es beim Ohrläppchen gefaßt wird.

Die Schülerinn stellt sich mit an einander geschlossenen Füßen, Ferse an Ferse, hin, steckt z. B. ein Messer an die rechte Seite, dicht bei der kleinen Zehe des rechten Fußes, senkrecht in den Fußboden, und dreht sich, ohne die Füße zu verrücken, mit gebogenen Knieen so weit links herum, daß man das Messer mit der rechten Hand, die hinter den Kniekehlen herumgeführt wird, erreicht und angreift: eben so kann man das auch auf die entgegengesetzte Seite üben. Dazu wird die Biegsamkeit des Rückgrats vorzüglich erfordert.

Die Schülerinn legt z. B. einen Knopf ungefähr einen Fuß näher, als die Körperlänge des Uebenden beträgt, vor sich auf den Boden; mit beiden Händen einen hölzernen Teller umfassend, sucht sie sich so auf denselben stützend, ohne nur im Geringsten die

Füße vom Boden zu verrücken, die Nähe des Knopfes zu erreichen, um endlich mit dem Munde den Knopf aufzuheben. Dabei darf aber kein Theil des Körpers, außer den Füßen und dem Munde, den Boden berühren. Aus dieser gestreckten Lage aber auch wieder zurückzugehen, und sich wieder grade aufzurichten, ist ebenfalls nicht leicht. Diese Uebung erfordert vorzüglich viel Anstrengung der Arme und des Rückens.

Die Füße an einander, Ferse an Ferse geschlossen, tritt die Schülerinn ganz nahe an eine Wand, rückt aber mit den Füßen nach und nach immer weiter vorwärts, während der Kopf an der Wand fest, indem der Körper sich zurückbiegt, angedrückt wird. — Um sich zu setzen, so wie aufzustehen ohne Handgebrauch, werden erstlich die Beine gekreuzt gestellt; man hockt sich zusammen, und setzt sich nieder, ohne aufzustoßen, und steht dann eben so auf. Im Aufstehen macht man links umkehrt, wenn das rechte Bein vorn war, und rechts umkehrt, wenn das linke sich vorn befand. Durch diese Wendung hebt sich die Kreuzung. Soll dieß mit nicht gekreuzten Beinen geübt werden, so macht sich vorzüglich das Aufstehen schwieriger, weil man sich über die ganze Kniehöhe heraufheben soll. Ferner auf dem Boden liegend, mit eingeschlagenen Armen, den Oberkörper zu erheben, und endlich aufzustehen, ohne Hände und Arme zu gebrauchen.

Hebung des Oberleibes im Liegen.

Durch diese Uebung nämlich werden zunächst alle Muskel der vordern Fläche des Körpers, besonders aber die des Unterleibes angestrengt, so daß sie auch ganz besonders stark und kräftig dadurch werden müssen; daher erhellt daraus, daß solche Uebungen wie für Knaben, eben so auch für Mädchen von unendlichem Nutzen sein müssen. Beim ersten Anschein zwar dünkt uns hierbei Alles ohne große Schwierigkeit zu sein; aber unternimmt man diese Uebung selbst, so findet man sogleich das Gegentheil; denn man wird sogleich einsehen, daß es zum Theil zwar auf das Gewicht der unteren Gliedmaßen; aber doch hauptsächlich auf die Kraft der Muskel des Bauches ankommt, weil diese besonders in Thätigkeit gesetzt werden. Diese Uebung nun geschieht so, daß man zuerst senkrecht auf den Rücken sich legt, die Arme dicht an den Körper anschließt, und beide Beine neben einander vor sich hinstreckt; dann

erhebt man ganz allmählig, ohne Aufschwung, noch durch Hilfe der Arme, den Kopf; dann erst den Oberleib, so daß man sitzt; dieß wird eben so zurück geübt, so daß der Oberleib sich stufenweise senkt, bis endlich der Kopf die Erde wieder berührt. Wenn hierbei der Lehrer sieht, daß sich bei jedem Versuche zugleich die Beine etwas erheben; so muß er, durch Auflegung der Hand auf die Füße, die Hebung der Schülerinn erleichtern; denn durch das Gegengewicht giebt man ihm, ohne es grade zu beabsichtigen, einen schwächern oder stärkeren Stützpunkt. Ein großer Vortheil ist es, wenn man gleich vor der Hebung, so wie auch umgekehrt vor der Rücksenkung, stark Athem holt, und die Luft erst dann wieder von sich läßt, wenn diese Bewegungen vollendet sind. Ist diese Uebung in der eben beschriebenen Form bis zur vollkommensten Fertigkeit erlernt, so kann man damit abwechseln, daß nämlich beide Arme entweder über das Kreuz auf die Brust gelegt, oder mit dem Kopf in gleicher Richtung, aufwärts gestreckt werden, indem man sich bis zum Sitzen aufrichtet, und umgekehrt wieder zum Boden zurück läßt. Alsdann legt man sich auf die Brust, faltet die Hände in der Gegend der Nieren fest zusammen, hebt und senkt abwechselnd und gleichmäßig den Oberleib, damit auch die entgegengesetzten, ausgestreckten Muskel des Rückens und des Nackens auf eben dieselbe Weise stark und kräftig werden.

Hebuug des ganzen Körpers im Liegen.

Dieß geschiebt, wenn man den ganzen Körper starr macht. Man legt sich nämlich gestreckt auf den Fußboden, läßt von einem Andern die Hände unter den Nacken legen, und sich so gleich, wie eine Statue aufrichten, wobei der Körper völlig grade bleiben muß.

Baden und Schwimmen.

Zu den körperstärkenden Leibesübungen gehört noch heutiges Tages allgemein das Baden und Schwimmen. Da das Erstere keiner besondern Anweisung bedarf, so will ich nur über das Letztere Einiges sagen, ausführlich findet man beide Gegenstände in meiner Knabengymnastik behandelt. Die zum Schwimmen erforderlichen Bewegungen lassen sich mit Hilfe eines 6 Zoll breiten Bretts, woran ein Gürtel befestigt ist, so vollständig erlernen, daß es nach-

her leicht im kalten Bade ausgeführt wird. Zuerst lehre man die Bewegung der Beine, alsdann die der Arme, und endlich beide gemeinschaftlich, bis sie vollständig eingeübt sind. Eine ähnliche Schwimmmaschine, deren sich ihr Erfinder, der Schiffer Gasse in Dresden, bei seinem Unterrichte schon 1828 und seitdem auch das Militär mit Nutzen bediente, ist ein großer hölzerner Bock mit einem Leib- und Brustgurt, in welchem die Schülerinn frei zu hängen kommt, und die verschiedenen Arm- und Beinbewegungen sogar nach Tempos machen lernt. Vorn ist noch eine Handhabe angebracht, welche die Anfänger ergreifen können, um das Gleichgewicht leichter zu halten. Bildlich ist dieses dargestellt in meiner Schrift über das Ganze der Gymnastik. Taf. 4 b. Fig. 22 und 23.

Nicht allein, daß man mit dieser Uebung die Vorbereitung zum Schwimmenlernen verbindet, so hat sie auch an sich schon Werth genug. Alle Muskel, welche den Kopf und Nacken heben, oder rückwärts strecken; alle die, welche die äußersten Enden im Gleichgewichte erhalten und sie strecken, theils seitwärts bewegen, werden bei dieser Schwimmübung größtentheils weit mehr noch angestrengt, als beim Schwimmen im Wasser selbst, da letzteres den Körper weit mehr unterstützt, als das schwebende Bret oder der Leib- oder Brustgurt; sie wirkt also mächtig zur Gradheit der Wirbelsäule und Stärkung der an der hintern Fläche des ganzen Körpers liegenden Muskel-Partien.

Achte Abtheilung.

Kraft und Gelenkigkeit befördernder Gebrauch der stummen Glocke *) (Dumb bells).

Taf. 1. Fig. 6 a. b.

Um die Arm-, Schulter- und Brustmuskel zu stärken **) und den Gelenken Biegsamkeit zu geben, lasse der Lehrer die

*) Man findet dieses nützliche Instrument in England sehr häufig zur Uebung für die Jugend beiderlei Geschlechts in den meisten gebildeten Familien. Uebrigens sind diese Uebungen auch bei manchen Truppen, z. B. bei den hannoverschen, bei der Ausbildung junger Soldaten anzutreffen, wo man dieses Instrument Handgewichte oder auch Wuchtkolben und die Uebung selbst Hanteln nennt.

**) Diese Uebungen beabsichtigen nicht allein die Beweglichkeit des Oberarmes im Gelenke des Schulterblatts zu erhöhen, sondern sie stärken

Schülerinnen folgende Uebungen mit diesem Instrumente vornehmen, wobei jedoch zu berücksichtigen ist, daß die Schülerinn anfänglich nicht zu rasche und heftige Bewegungen mache, weil dieses der Gesundheit mehr schädlich als förderlich sein würde.

Uebung mit einer Hand *).

Drehung.

Die Schülerinn, welche die grade Körperhaltung angenommen, und Ferse an Ferse angezogen hat, ergreift mit der rechten Hand eine Glocke, erhebt dieselbe mit gestrecktem Arme abwärts, und schwingt dieselbe kreisförmig **).

Ausschnellen.

Die rechte Hand bringt die Glocke, welche den Griff so umgriffen hat, daß die Fingerspitzen nach dem Körper zu gerichtet sind, mittelst gestreckten Armes mit der Schulter in gleiche Höhe, bald grade vor, bald seitwärts, und bewegt sich mit dem Unterarm abwechselnd, bald liegend nach der Schulter, bald ausschnellend grade vorwärts, hoch, tief, nnd eben so seitwärts, was jedoch jedes Mal vom Lehrer bestimmt werden muß.

Ausschnellen von der Hüfte abwärts.

Um die Schulter herabzuziehen, heben die Schülerinnen die rechte Hand mit der Glocke bis in die Höhe der Hüfte, und lassen sie dann wieder kräftig schnellend herunter fallen, so weit es der Arm nur immer erlaubt. Dieses Aufheben und Niederlassen muß oft schnell hinter einander wiederholt werden.

---

auch die Brust= Bauch= und Rückenmuskel, namentlich die Mönchskappenmuskel, die breite Rückenmuskel, die große und kleine Rükkenmuskel.

*) Diese Vorübung mit einer Hand muß stets abwechselnd ausgeführt werden.

**) Um jede dieser folgenden Bewegungen zu beendigen, erfolgt jedes Mal vom Lehrer das Commandowort: Halt! worauf die Uebung beendigt wird, die Arme in ihre hängende natürliche Lage mit der Glocke an die Schenkel zurückgehen, bis eine neue Uebung beginnt.

Der rechte Arm hoch ausgestreckt und das Handgelenk gedreht!

Der genannte Arm wird grade hoch ausgestreckt, und durch fortwährende Drehung des Handgelenks die Glocke in einem kleinen Kreise herum bewegt.

Einfacher Kreis, Schwung rechts!

Die rechte Hand dreht die Glocke so, daß die Fingerspitzen nach außen stehen, der rechte gestreckte Arm beschreibt einen Kreis an der rechten Seite, ohne mit dem Körper zu wanken, indem man das Gewicht aus seiner ursprünglichen Lage zuerst in dem Bogen nach vorn schwingt.

Doppelkreis, Schwung links und rechts!

Die rechte Hand, welche die Glocke fest haltend, mit gestrecktem Arme sich vorwärts so hoch hebt, daß sie mit dem Gesicht in gleicher Linie liegt, beginnt schwingend nach unten zuerst, an der linken Seite wieder herauf einen Kreisbogen, sobald der rechte Arm, welcher immer ausgestreckt bleibt, wieder dahin kommt, von wo aus er den Bogen zu beschreiben anfing; so wird ohne Weiteres diese Kreisbewegung auch auf dieselbe Weise, wie an der linken Seite weg, an der rechten Seite vorbei, beschrieben, und so abwechselnd aus einem Kreis in den andern übergegangen, wobei aber durchaus nicht die geringste Stockung bei den Uebergängen entstehen darf.

Drehungen beider Hände.

Die Hände, welche die Glocke umfaßt haben, müssen die Nägel der Finger nach außen kehren. Mit dem Handgelenke werden nun die Glocken kreisförmig gedreht; während dieses Wendens und Drehens erheben sich beide Hände mit gestreckten Armen so hoch als möglich, allmählig senken sich anfänglich beide Arme, und erheben sich ebenfalls so wieder; endlich senkt sich der eine Arm wieder, und es wird dieß langsame und abwechselnde Sinken und Heben so anhaltend als möglich geübt.

Ausschnellen.

Beide Glocken werden so gegen die Brust gehalten, daß die Nägel der Finger nach der Brust und die Daumen nach außen zu liegen. Die Ellenbogen berühren fast den Leib. Beide Glocken werden kräftig entweder abwechselnd, Taf. I. Fig. 35., oder zugleich grade vorgestoßen, sofort aber auch grade wieder in die frühere Lage zurückgebracht, und so abwechselnd fortgefahren, oder nach dem Vorschnellen jedes Mal ein augenblicklicher Halt gemacht, die Hände, welche mit den Nägeln aufwärts gerichtet waren, wenden sich nach unten, und gehen in einen Halbkreis nach unten wieder in die angezogene Lage zurück, worauf das Ausschnellen unverzüglich wieder erfolgt. Auch kann das Ausschnellen nicht allein grade vor, sondern auch schrägaufwärts, senkrechtaufwärts, schrägabwärts tief, und eben so gut auch auf diese Weise seitwärts erfolgen, nur muß dieß jedes Mal vom Lehrer bestimmt werden.

Niederstoß.

Jede Hand hat eine Glocke so umfaßt, daß die Daumen nach vorn, und die Nägel der Finger nach beiden Schenkeln zu gerichtet sind, beide Arme hängen an der Seite herunter, nun erheben sich langsam beide Hände bis in die Höhe der Schultern, von welchen sie 6 Zoll entfernt sind, die Ellenbogen in gleicher Höhe sind nach hinten gerichtet; hierauf werden beide Hände zugleich kraftvoll so abwärts geschnellt, daß die Arme ganz ausgestreckt sind, dieses Heben und Abwärtsschnellen wird so lange abwechselnd geübt, bis des Lehrers Halt! dieß unterbricht. Der Körper darf dabei seine grade und aufrechte Haltung nicht verlieren.

Handschwung.

Die Glocken werden vor die Brust so zusammen gebracht, daß selbige sich berühren, die Daumen nach vorn, und die Nägel der Finger nach unten gerichtet, die Ellenbogen stehen ungefähr 6 Zoll entfernt vom Leibe ab. Kraftvoll werden rechts und links seitwärts beide Arme ausgeschnellt, sofort wieder in die frühere Lage zurückgehend, beide Glocken zusammengeschlagen, und so lange

die abwechselnde Bewegung gemacht, bis der Lehrer sie beendigen läßt.

Das Schwingen beider Arme vor- und rückwärts.
Taf. 1. Fig. 34.

Die Schultern zurückzubringen, streckt die Schülerinn die Arme. Die Hände bringen beide Glocken so weit herauf, daß sie mit den Schultern in gleicher Höhe zu liegen kommen. Die Daumen sind nach vorn, und die Nägel nach unten gerichtet, und zwar so, daß sich beide Glocken berühren; nun werden beide gestreckte Arme bald rück- bald vorwärts geschwungen, während beide Glocken jedes Mal scharf zusammen geschlagen werden, was ununterbrochen so lange geschehen muß, bis es der Lehrer beendigen läßt. Der obere Theil des Körpers ist dabei etwas vorzubiegen, damit die Schülerinn sich nicht eine zurückgebogene Haltung angewöhne.

Das Dauerhalten.

Die Arme werden nach beiden Seiten ausgestreckt, so, daß die Glocken senkrecht stehen. Jede Schülerinn bleibt in dieser Stellung, so lange es die Kräfte erlauben. Diejenigen Schülerinnen, welche wegen Müdigkeit ihre Hände senkten, erheben, sobald sie ausgeruht haben, von Neuem die Arme, ohne erst den Befehl des Lehrers abzuwarten.

Neunte Abtheilung.

Uebungen mit dem Stocke.

Viele der erfahrensten Aerzte erkennen diese Uebungen als die wirksamsten Mittel, den nachtheiligen Einfluß, den das immerwährend geschraubte Sitzen, vorzüglich bei Mädchen, auf die Brust und Wirbelsäule haben, nach und nach zu beseitigen. Ich selbst habe die vorzüglich guten Folgen in meinem ehemaligen Wirkungskreise bestätigt gefunden, so oft ich bei Kindern mit kürzlich ent-

standenen Krümmungen nach gehöriger Vorbereitung durch einfachere Bewegungen die Anwendung dieser Uebungen versuchte. Der Grund hiervon scheint darin zu liegen, daß der Stock theils direct zur Unterstützung der allzuschwachen Rückenmuskel mit wirkt, indem er fest an das Rückgrat gelegt wird, theils aber mehr indirect, indem er den Armen, und mittelst dieser und der Gegend der Schulter wiederum dem hintern Theile der Brust und der Wirbelsäule sicheren Ruhepunkt giebt. Im erstern Falle erstreckt sich die Wirkung mehr auf die untere, im zweiten mehr auf die obere Gegend des Rückens.

Der dazu erforderliche Stock ist glatt, von gutem, schwerem und haltbarem Holze, ungefähr 2 Ellen *) lang und 1½ Zoll stark. Die Schülerinnen treten entweder gliederweise, oder mit dem erforderlichen Zwischenraum an, welcher letztre dann erst richtig ist, wenn die Schülerin den Arm rechts (links) strecken kann, wobei der Stock kaum die Schulter der Neben-Schülerinn berühren darf. Nachdem jeder gut eingerichtet ist, hält die Schülerinn den Stock an der rechten Seite so, daß das untere Ende desselben an der kleinen Zehe sich anlegt; der rechte Arm ist, ohne diese Schulter herunter zu biegen, natürlich gestreckt; die Hand umgreift den Stock so, daß der Daumen nach innen, und die gestreckten und an einander anliegenden 4 Finger nach außen angelegt sind, der obere Theil des Stockes aber ziemlich an der Schulter anliegt.

Um die Handhabung des Stockes zu erleichtern, muß der Körper sich etwas vorneigen, und überhaupt eine sehr gute Haltung annehmen, die Schwere desselben aber mehr auf den Ballen ruhen und die Kniemuskel gestreckt sein.

Bringt zur Seite hoch — den Stock!

eins!

Die rechte Hand hebt den Stock so hoch an der Seite herauf, daß sie mit der rechten Schulter in einer Linie zu liegen kommt. Auf:

zwei!

erhebt sich der linke Unterarm, und legt sich gequert über den Leib hinweg, während die linke Hand den Stock in der Mitte umfaßt. Auf:

*) Die Länge des Stocks muß nach der Größe der Schülerinn angenommen werden.

drei!

verläßt die rechte Hand den Stock, und geht, indem sich der Arm natürlich streckt, 3 bis 4 Zoll entfernt vom untern Ende des Stocks herab, ergreift denselben so, daß der Daumen ihn von der dem Körper zunächst liegenden Seite umfaßt, und derselbe leise an der rechten Seite der Schülerinn anliegt, die vier an einander geschloßnen und gestreckten Finger hingegen an der auswendigen Seite des Stocks angelegt sind. Auf:

vier!

geht die linke Hand wieder in ihre früher herunterhängende Lage zurück.

Kreisschwingung mit einer Hand.

Der Lehrer commandirt:

links — um! — Stellung rechts!

Nach dem ersten Commando wird die Viertelwendung links gemacht, auf das Zweite wird der rechte Fuß mit der Ferse an den Knöchel des Linken so angesetzt, daß die Fußspitze grade vor gerichtet ist. Auf:

bringt vor — den Stock!

geht sofort die rechte Hand, welche den Stock fest umfaßt, mit gestrecktem Arme schnell hervor, und zwar so hoch, daß Hand und Schulter in gleicher Höhe zu liegen kommt.

Einfacher Kreis rechts vorwärts — eins!

Die rechte Hand giebt dem Stocke einen Druck vorwärts, so, daß der obere Theil desselben sich nach vorn neigt, und sogleich nach unten sich fortbewegt und dicht am rechten Schenkel vorbei, an der Schulter wieder aufwärts und in die ursprüngliche Lage zurückgeht. Ohne im Geringsten die Bewegung zu unterbrechen, durchläuft sofort der Stock dieselbe Bahn mittelst eines erneuerten Drucks der rechten Hand. Auf:

Halt!

wird die Schwingung unterbrochen, und der Stock bleibt so lange in der aufwärts gerichteten Lage, bis entweder des Lehrers Commando diese Schwingung von Neuem zu machen befiehlt, oder auf:

ziehet zurück — den Stock!

derselbe in seine früher beschriebene Lage an die rechte Seite zurückgebracht wird.

Um gleichmäßig diese Uebung zu betreiben, wird dieselbe abwechselnd auch mit der linken Hand gemacht, weßhalb der Lehrer commandirt:

Stellung links!

worauf sofort der rechte Fuß gequert, der linke aber so an den rechten heran gezogen wird, daß die Ferse an den Knöchel des rechten Fußes zu stehen kommt; die Fußspitze ist grade aus gerichtet. Während dieses Wechsels ergreift die linke Hand den Stock, und bringt ihn an die linke Schulter. Diese Uebung beginnt nun verhältnißmäßig auf dieselbe Weise, wie sie mit der rechten Hand gemacht wurde. Auch wird die Stellung rechts ebenfalls durch das Commando:

Stellung rechts!

wieder hergestellt, wie es bei der Stellung links der Fall war.

Der von dem Stock beschriebene Kreis muß nicht allein regelmäßig, und die von demselben zu durchlaufende Bahn immer dieselbe sein, sondern sie muß auch so nah als möglich am Körper vorbei gehen, ohne denselben zu berühren. Jedoch nicht allein Regelmäßigkeit, sondern auch Schnelligkeit und Dauer erfordert die Ausführung, und diejenige Schülerinn zeigt die größte Fertigkeit, welche im Stande ist, den Stock in dem oben beschriebenen Kreise 4 — 5 mal in der kürzesten Zeit durchzuschwingen.

Nachdem der Stock mit gestrecktem Arm auf das Commando des Lehrers vorgebracht worden war, commandirt derselbe:

Einfacher Kreis rechts rückwärts — eins!

worauf sofort die Schwingung in entgegengesetzter Richtung, d. h. der Stock wird anstatt früher vorwärts, jetzt zuerst rückwärts durch einen Druck der rechten Hand nach unten gesenkt, und so nahe als möglich bei dem rechten Schenkel vorbei, ohne Verzug wieder aufwärts geschwungen, und so ununterbrochen immer schneller in dieser Bahn kreisförmig herum bewegt, bis des Lehrers:

Halt!

diese Schwingung unterbricht.

Nachdem auch diese Uebung mit der linken Hand beendet ist, und der Stock wieder die Lage an der rechten Seite angenommen hat, commandirt der Lehrer weiter:

Kreisschwingung über den Kopf! — bringt vor den Stock!

worauf die Schülerinnen den Stock mit gestrecktem Arm grade so vorbringen, daß die rechte Hand, welche den Stock zwar, wie früher beschrieben, umfaßt hält, jedoch die Richtung desselben nicht aufwärts, sondern nach vorn genommen hat, so zu liegen kommt, daß dieselbe etwa 6 Zoll höher als der Kopf steht. Es folgt das Commando:

Von der rechten nach der linken Seite vorwärts — eins!

In horizontaler Lage wird der Stock von der rechten nach der linken Seite im Kreise, immer schneller so lange herumgeschwungen bis das Halt! erfolgt, der Stock zurück an die Schulter gebracht, und die Stellung links bewirkt worden ist, worauf die so eben beschriebene Schwingung entgegengesetzt Statt findet.

Nachdem nun die Stellung rechts wieder angenommen worden ist, commandirt der Lehrer weiter:

Kreisschwingung über den Kopf, — bringt vor den Stock!

Von der rechten nach der linken Seite, rückwärts — eins!

Darauf finden die entgegengesetzten Bewegungen Statt.

Ferner von der Stellung rechts aus:

bringt vor — den Stock!

Der Stock wird wieder mit gestrecktem Arm so vorgebracht, daß Hand und Schulter in gleicher Höhe liegen.

Doppelkreis vorwärts — eins!

Diese Kreisschwingungen erfolgen nach den nämlichen Grundsätzen, wie sie schon oben aufgestellt worden; nur beginnt der erste Kreis an der linken Seite vorbei, und sobald als der Stock in seine ursprüngliche Lage zurückgekehrt ist, geht derselbe ohne Verzug so schnell als möglich in den andern Kreis, an der rechten Seite vorbei, über. Diese Doppelkreisschwingungen, welche eine liegende ∞ bezeichnet, werden nun so lange so schnell als möglich gemacht, bis endlich das Halt! dieselben unterbricht.

Doppelkreis rückwärts — eins!

Die so eben beschriebene Doppelkreisschwingung erläutert auch diese, indem auch diese Schwingungen zwar zuerst rückwärts beginnen, jedoch die beiden Bahnen, in welchen der Stock kreisförmig durchgeschwungen wird, immer dieselben sind.

Auch die Doppelkreisschwingungen müssen mit der linken Hand geübt werden, weßhalb nun die Stellung links angenommen und das Weitere dazu commandirt werden muß.

Von der Mitte aus bringt vor — den Stock!

Die Hand läßt den Stock bis in die Mitte herunter gleiten, während sich der Arm scharf streckt, und die Hand in die Höhe der Schulter gebracht wird.

Doppelkreis vorwärts — eins!

Auch hier finden die Kreisschwingungen eben auf diese Weise Statt, wie sie weiter oben beschrieben worden sind; daher der erste Kreis an der linken Seite vorbei beginnt, Taf 2. Fig. 2., sich an der rechten Seite herauskommend wieder schließt, und so lange fortgefahren wird, bis das:

Halt!

es unterbricht. Bei dieser Art, den Stock zu schwingen, darf derselbe nicht zu fest gehalten, sondern nur zwischen den Daumen

und Zeigefinger gedreht werden, während die übrigen Finger und der Ballen der Hand mittelst eines Gegendruckes die Bewegungen beschleunigen.

Von der Mitte aus, Doppelkreis rückwärts — eins!

Der Stock wird zuerst rückwärts geschwungen, und an der rechten Seite vorbei der Kreis gemacht. Nachdem durch hält! diese Schwingung im Doppelkreis unterbrochen worden ist, folgt das Commando:

zieht zurück — den Stock!

Während die rechte Hand den Stock an die rechte Seite zurück bringt, läßt sie denselben aber auch durch dieselbe gleiten, und indem das eine Ende den Boden berührt, umfaßt die rechte Hand den Stock, dieselbe giebt einen Druck von unten nach oben, und bringt auf diese Weise den Stock wieder an die rechte Schulter.

Dasselbe muß nun von der Stellung links aus ebenfalls geübt werden.

Kreisschwingungen mit beiden Händen — bringt vor — den Stock!

Indem die rechte Hand den Stock wieder grade vorbringt, und einige Zoll durch die Hand durchgleiten läßt, umgreift unmittelbar die Linke unter der rechten Hand den Stock, so daß ungefähr noch 2 bis 3 Zoll von dem Ende des Stocks vor der linken Hand abwärts hervorragen. Nun commandirt der Lehrer:

Doppelkreis vorwärts — eins!

Diese Drehung der Hände und Schwingung des Stockes erfolgt abwechselnd, zuerst an der linken, und nach gemachtem Kreis sofort an der rechten Seite vorbei. Taf. 2. Fig. 1. Es wird hierbei wechselsweise eine Hand um die andere etwas geöffnet, ohne jedoch den Stock durch die Hand gleiten zu lassen. Auf:

hält!

bleibt der Stock, ohne die Schwingung fortzusetzen, so lange aufwärts gerichtet, bis:

zieht zurück — den Stock!

commandirt wird, worauf die linke Hand den Stock verläßt, und zur Seite geht, während die rechte Hand denselben an die Schulter heranzieht.

Doppelkreis rückwärts — eins!

Die so eben beschriebene Bewegung findet nun auch auf das besondere Commando verhältnißmäßig eben so Statt; nur wird der Stock, anstatt zuerst vor-, jetzt rückwärts so lange geschwungen, bis:

hält!

erfolgt.

Da jetzt die obere Hand die rechte war, so können nun auch die verschiedenartigen Schwingungen eben so gut abwechselnd Statt finden, daß die linke Hand oben angelegt und umgriffen ist.

Kreisschwingung über den Kopf. —

bringt vor — den Stock!

Anstatt daß jetzt der Stock aufwärts gerichtet war, wird derselbe zwar mit beiden Händen vorgebracht, doch findet die Richtung des Stockes grade nach vorn, und die Lage der Hand gegen 6 Zoll höher als der Kopf ist, Statt.

Von der rechten nach der linken Seite — vorwärts — eins!

Die Schwingungen finden in einem Kreis über den Kopf Statt, bis das:

hält!

dieselben unterbricht.

Von der rechten nach der linken Seite — rückwärts — eins!

Findet dasselbe Statt; nur mit dem Unterschiede, daß die Schwingungen mit dem Stock erst nach hinten gemacht werden.

Sollen diese Schwingungen beschlossen werden, so commandirt der Lehrer zuerst das Anziehen des Stockes, sodann:

Front!

worauf Ferse an Ferse angezogen wird, und der Stock durch die rechte Hand durchgleitet, und ihn an Schenkeln und Schultern anzieht.

Grade Hebung.

Diese zerfällt in sieben Bewegungen. Bei:

eins!

erhebt die rechte Hand den Stock bis an die Hüfte, und indem die rechte Hand den untern Theil des Stockes von unten herauf links seitwärts bringt, geht die Linke dem Stock entgegen, und bringt ihn so in die gequerte Lage, daß derselbe leise an den Gürtel zu ruhen kommt, die Nägel von unten nach oben gerichtet sind, und beide Hände den Stock so umfaßt haben, daß die Enden desselben 6 Zoll auf beiden Seiten herausragen. Die Ellenbogen sind scharf gebogen und an den Seiten leise angelegt. Bei:

zwei!

werden die Arme möglichst weit grade vorwärts gestreckt. Bei:

drei!

gehen sie wieder rückwärts in die erste Lage mit Biegung der Ellenbogen. Bei:

vier!

hebt man den Stock in die Linie der Augen. Bei:

fünf!

wird er in derselben Höhe vorwärts gestreckt, so weit die Arme reichen. Bei

sechs!

wieder zurück bis in die Nähe der Augen. Bei:

sieben!

muß er mit ausgestreckten Armen über den Kopf nach hinten zu gehoben werden.

Alle diese Bewegungen müssen alsdann in umgekehrter Ordnung wiederholt werden. Während dieser ganzen Uebung aber bleibt der Kopf frei aus den Schultern gehoben, und das Gesicht grade aus gerichtet, der Körper, mit Ausnahme der Arme, völlig ruhig.

Der Stock schräg zur Seite. Taf. 2. Fig. 3.

Der rechte (linke) Arm wird im Schultergelenk senkrecht aufwärts, der linke (rechte) aber horizontal seitwärts gestreckt, der Ballen von der letzteren gegen die Erde gewandt und mit diesen Stellungen der Arme gewechselt, so daß der Stock bald rechts, bald links geht. Die Schultern müssen immer senkrecht bleiben, die Finger in ihrer Lage am Stocke geschickt wechseln.

Der Stock senkrecht zur Seite. Taf. 2. Fig. 5.

Unterscheidet sich von der vorigen Bewegung dadurch, daß der eine aufwärts gerichtete Arm im Ellenbogen gekrümmt werden muß, damit der Stock senkrecht auf der andern Seite des Körpers zu liegen kommt. Der Arm dieser Seite hängt ebenfalls senkrecht neben dem Stocke herab. Dieser wird mit dem Daumen und dem Zeigefinger umfaßt, die Bewegung wechselt von einer Seite zur andern; die Arme bleiben immer in einer und derselben Fläche mit den Schultern; diese werden grade, der Kopf aber etwas rückwärts gehalten.

Stock zum Nacken.

Der Stock wird in beiden Händen, die Nägel abwärts, vorgestreckt, dann grade aufwärts bis über den Kopf gehoben. Die Vorderarme werden dann möglichst rückwärts gebogen, so daß der Stock am Nacken hinabgeht. Diese letztere Bewegung wiederholt man, läßt den Stock öfters am Nacken auf- und absteigen, aber ohne die grade Haltung des Kopfes und Körpers zu ändern.

Stock zum Rücken. Taf. 2. Fig. 4.

Hier ist bloß der Unterschied zu bemerken, daß stets nur ein Arm gebogen wird und der Stock tiefer am Rücken hinabgeführt

werden kann. Der rechte Arm wird gebogen, so daß die Hand vor dem Gesicht und der Schulter steht, und die linke Hand grade abwärts an das untere Ende des Stocks gelegt ist. Die Rechte wird hierauf über den Kopf, ohne ihn zu berühren, nach hinten und bis zur unteren Rückengegend hinabgeführt; indessen folgt die Linke schnell den Bewegungen der rechten Hand. Hierauf wird dieselbe Bewegung in umgekehrter Richtung wieder nach vorn gemacht, mit den Händen gewechselt, so daß die linke Hand über den Kopf geht. Diese Uebung wird wechselseitig gemacht, indem der rechte Arm über den Kopf rückwärts, der linke vorwärts sich bewegt oder umgekehrt, der linke rückwärts, der rechte aber wieder nach vorn hinüber steigt. Weil der Stock sehr oft den Händen entfällt, ist es nöthig, sich lange zu üben, damit auch die ruhige Haltung des übrigen Körpers nicht gestört wird, was nicht leicht ist.

Zusammensetzungen.

Alle diese Uebungen mit dem Stocke können theils mit einfachem Vor= und Rückwärtsschreiten der Füße, theils auch mit den künstlichen Bewegungen der untern Gliedmaßen gleichzeitig geschehen. Indem z. B. der linke Fuß vorschreitet, macht der linke Arm die Bewegung über den Kopf nach hinten, wenn abwechselnd die Gliedmaßen beider Seiten in Thätigkeit sind. Der rechte Arm geht dagegen beim Vorschreiten des linken Fußes rückwärts. Auch können abwechselnde Bewegungen beider Arme mit Vorschreiten des einen und Rückschreiten des andern Fußes Statt finden. Hierbei findet die Bewegung der Arme von vorn nach rückwärts in dem Augenblick Statt, wo man sich auf den nach vorn gestreckten Fuß stützt, der Wechsel der Hände dagegen, während man sich wieder erhebt, die Bewegung der Hand aber nach vorn geht, indem der andre Fuß ebenfalls sich vorwärts bewegt.

Zehnte Abtheilung.

Uebungen am schwebenden Stabe.

Ein Stab von trocknem Eschen- oder anderem festen Holz, 4 Fuß lang, 1½ Zoll dick, wird an beiden Enden mittelst eines Doppelseiles wagerecht aufgehängt, das Seil oben an einem in die Decke des Saales festgeschraubten eisernen Haken, der ziemlich stark sein muß, wohl befestigt. Will man das Zusammendrehen des Seiles verhüten, so macht man es oben an Ringschrauben. Taf. 2. Fig. 7.

Dieß sehr einfache Instrument läßt sich daher sehr leicht in jedem Zimmer anbringen, abnehmen und wieder aufhängen und giebt Knaben und Mädchen schon vom sechsten Jahre an eine herrliche Gelegenheit zu unendlich vielen und völlig gefahrlosen Uebungen. Alle Theile des Körpers sind dabei gleichmäßig thätig; die oberen Gliedmaßen halten sich mit den Händen am schwebenden Stabe, die untern tragen und heben größtentheils die Last des Körpers, so daß die Bewegungen alle bald mit Beihilfe der obern, bald der untern Gliedmaßen gemacht werden.

Daß bei zarten Mädchen die Arme sowohl als die Brust, vielleicht allzustark angegriffen werden möchte, ist auf keine Weise zu fürchten, wenn man einigermaßen darauf achtet, daß sie die Uebungen nicht zu lange fortsetzen. Auf diese Art können alsdann diese Uebungen nur höchst wohlthätig und stärkend für die Brust werden.

Kniehebung.

Der Stab schwebt in der Höhe der Stirn; beide Hände werden, den Schultern gegenüber, mit abwärts gewandten Nägeln angelegt. Rücken- und Schultergegend werden ganz senkrecht, der Kopf etwas rückwärts gebogen, so daß der Stab grade vor den Augen steht; beide Fersen auf gleicher Linie, und die Fußspitzen etwas auswärts gerichtet sind.

Bei der ersten Uebung werden die Kniee vorgebeugt, die Fersen möglichst erhoben, die Stellung der Fußspitzen und des ganzen Oberleibes bleibt unverändert; dieß wird regelmäßig zu wiederholten Malen geübt.

Nach ganz gleicher Regel können die Kniehebungen, das Laufen auf der Stelle vor und rückwärts; der Aufsprung nach hinten und nach vorn; das Aufschnellen der Fersen und der Kniee, das Spreizen mit seinen verschiedenen Aenderungen, das Gehen auf den Fußspitzen, das Schweben, und überhaupt alle Uebungen der untern Gliedmaßen zu gleichzeitiger Thätigkeit der obern, und zur Erleichterung des Erlernens am schwebenden Stabe vorgenommen werden.

Niederknieen auf einem Fuße. Taf. 2. Fig. 8.

Der Stab schwebt in der Höhe der Brust, der Lehrer hält ihn fest, daß er nicht vorgehe, etwas schräg. Beide Hände werden mit aufwärts gewandten Nägeln angelegt, und beim Niederknieen mit dem rechten Bein, die rechte Hand und der rechte Fuß vorgesetzt. Der linke Fuß bleibt rückwärts gestreckt; der rechte aber biegt sich im Knie fast bis zur Erde; der Körper hebt und hält sich größtentheils durch die Kraft der Arme, ruht jedoch senkrecht auf dem rechten Fuße. Beim Wiederaufstehen hilft der Lehrer ein wenig, indem er den Stab rückwärts zieht; dieß geschieht so lange, bis diese Uebung geläufiger geworden ist. Schwächliche Kinder müssen hierzu durch die Kniehebungen vorbereitet werden.

Auf ähnliche Weise, nur umgekehrt, geschieht das Niederknieen zur Linken, was, ob es gleich noch schwieriger ist, dennoch gleichmäßig geübt werden muß.

Arm- Brust- und Rückenmuskeln werden bei aufwärts gewandten Nägeln mehr in Thätigkeit gesetzt, als im entgegengesetzten Falle; die Wirbelsäule muß sich wellenförmig bald rechts, bald links vor- und rückwärts biegen. Dabei kann nun der Lehrer durch leichte Bewegungen des Stabes die Thätigkeit der Muskel beständig leiten, so daß heilsame Wirkungen daraus hervorgehen; zumal bei denen, wo man Krümmungen des Rückgrats bemerkt.

Niedersetzen auf die Fersen.

Der in Brusthöhe schwebende Stab wird mit abwärts gewandten Nägeln gefaßt, beide Kniee langsam eingebogen, als wollte man sich auf die Fersen setzen, indem diese sich merklich heben, ohne daß die Fußspitzen ihre Stellung verlassen. Man hebt sich ohne

Aufschwung, vorzüglich mitden Armen, und der Lehrer kann auch hier durch Anziehen des Stabes nach Gefallen behilflich sein.

Wechselnd sitzen und knieen. Taf. 2. Fig. 9.

Man sitzt am Boden, faßt den schwebenden Stab, hebt sich mit Hilfe der Arme, neigt den Körper vor, hebt die Fersen, läßt sich auf die Kniee nieder, hebt sich mit einem kleinen Schwunge wieder auf- und rückwärts, läßt sich zum Sitzen nieder, wiederholt oftmals diese Bewegungen, und behält dabei immer gleiche Lage der Fersen und Fußspitzen am Boden, indem die Sohle immer nur im Augenblicke des Vor- und Rückwärtsbiegens die Erde berührt. Anfangs fällt der Körper leicht etwas zu stark, sowohl vor- als rückwärts, was dann der Lehrer natürlich verhüten muß.

Vorwärtsschwingung. Taf. 2. Fig. 10.

Der Stab schwebt über dem Kopf, zugleich wird derselbe gefaßt und man geht dann einige Schritte rückwärts, macht einen Sprung nach vorn, hält sich fest am Stabe, zieht die Kniee aufwärts, läßt sich schwebend zurückschleudern, und setzt nun erst die Füße wieder zur Erde. Bei schwachen Kindern muß der Lehrer sehr darauf achten, daß sie nicht loslassen und fallen, oder zu zeitig auftreten, mit einem Worte, er muß jeder Bewegung folgen.

Rückwärtsschwingung. Taf. 2. Fig. 11.

Der Stab wird gefaßt wie vorher; man geht etwas vorwärts, streckt den obern Körper stark vor, und giebt sich den Schwung nach hinten durch starkes Biegen des Leibes nach hinten, und Aufstämmen der Füße. Diese werden gleichfalls aufgezogen, bis die Schwingung wieder zur ersten Stelle zurückkehrt. Hierbei muß der Lehrer besonders Acht haben, und seine Hände über die des Kindes legen, wenn er nämlich fürchten muß, daß die Kraft desselben nicht ausreicht, festzuhalten.

Abwechselnd Vor- und Zurückschwingen.

Beide oben angezeigte Uebungen werden jede nur zu Hälfte und abwechselnd gemacht. Mit der Vorwärtsschwingung beginnt

man, und geht so weit als möglich ist, rückwärts, schwingt sich dann nach vorn, zieht die Kniee an, läßt die Füße sogleich wieder zur Erde, und biegt eben so schnell die Kniee und den Leib stark vor, um nicht rückwärts zu fallen. Hierauf macht man die Schwingung nach hinten, um wieder in die zur erstern erforderliche Stellung zu kommen. Diese Uebung wiederholt man abwechselnd, wobei der Lehrer die Kinder unterstützen muß, um das Niederfallen zu verhüten und jede Gefahr zu vermeiden.

Perpendikelschwingung ohne Wurf.

Man beginnt entweder mit dem Vor- oder Rückwärtsschwingen, hebt die Kniee, und überläßt sich dem natürlichen Schaukeln des Seiles, bis es von selbst still steht. Auch hierbei muß der Lehrer die Hände der Schülerinn mit den seinigen unterstützen.

Perpendikelschwingung mit Wurf.

So lange man will, setzt man dieß Schaukeln durch starkes Schnellen der Füße in der Luft nach vorn und hinten fort. Wie vorher faßt man den Stab an, läuft entweder vorwärts bis man gehoben wird, schnellt nun noch die Füße stark nach vorn, zieht diese sogleich an, schnellt sie, wenn das Seil zurück geht, wiederum stark rückwärts, zieht sie wieder gegen den Leib, schnellt sie wieder vorwärts, u. s. f. Allemal läuft man erst rückwärts, macht noch einen starken Sprung von der Erde, und fängt hiermit die Schwingungen an, während welcher die Erde nicht weiter berührt werden darf.

Durch das starke Schnellen des Körpers nach vorn und hinten nun werden hauptsächlich die Muskel des Rückens geübt, die Wirbelsäule in einer wellenförmigen Bewegung erhalten, die Grundfesten des Körpers ungemein gestärkt und zu schöner Form entwickelt.

Schaukeln im Gleichgewicht.

Man setzt sich nämlich grade in die Mitte des Stabes, faßt beide Seile zur Seite mit den Händen, und bringt durchs Schnellen der Füße, was bald vor, bald rückwärts geschehen muß, die Perpendikelschwingungen hervor, wie auf einer gewöhnlichen Schau-

kel. Das Gleichgewicht aber muß man durchaus zu erhalten wissen, denn der Stab dreht sich sogleich, und die Seile verschlingen sich, sobald man nicht in der Mitte sitzt, oder auch nur mit einem Fuße stärker schnellt als mit dem andern, was bei der Schaukel wegen beträchtlicher Entfernung der Anheftepunkte nicht zu geschehen pflegt. Deßhalb muß man mit beiden Füßen und Armen sehr gleichmäßig zu Werke gehen, und bald den einen, bald den andern Fuß stark strecken oder anziehen, bald das Seil mit der rechten, bald mit der linken Hand stärker spannen, je nachdem es diese oder jene Abweichung der Richtung des Stabes erforderlich macht. Diese Uebungen muß der Lehrer unter seiner Aufsicht so lange fortsetzen lassen, bis die Bewegungen in regelmäßigen Schwingungen ohne Abweichung erfolgen.

Springlauf am Stabe mit dem Doppelseil im Kreise. Taf. 2. Fig. 12.

Dieser ist zwar, wie natürlich, ziemlich ermüdend, macht aber den Kindern außerordentliches Vergnügen. Diese Uebung muß daher sehr mäßig geschehen.

Man hält sich nämlich am Stabe fest: die Rechte faßt ihn mit abwärts, die linke mit aufwärts gewendeten Nägeln, und läuft springend im Kreise, so, daß die Füße kaum die Erde berühren. Der mitten im Kreise befindliche Fuß kreuzt über den äußern hinweg nach vorn, und ist gleichzeitig mit der entgegengesetzten Hand bei weitem mehr angestrengt, als die der andern Seite. So beim Rechtslaufen der rechte Fuß und linke Arm. Hierbei stellt sich der Lehrer Anfangs in den Kreis, also unter den Anheftepunkt des Seiles, hält mit den Händen den Stab in der Richtung, und läßt immer abwechselnd einige Kreise rechts, dann wieder links durchlaufen. Daß der Stab gehalten werde, ist darum nöthig, weil er sich leicht dreht, und die Schwachen mit umreißt.

Sind die Kinder nun schon ziemlich geübt und gestärkt, so kann auch der Versuch dann gemacht werden, sie im Kreise dicht über der Erde hinwegschweben zu lassen, wobei die ganze Schwere des Körpers blos von den Händen getragen wird. Das Kind aber muß dabei angehalten werden, sich mit den Armen so viel als möglich zu heben.

Der Springlauf im Kreise mit dem einfachen Seile. Taf. 2. Fig. 18. a. b. c. d.

Es gehören dazu gewöhnlich zwei oder auch vier gleich lange, und ungefähr $1\frac{1}{4}$ — $1\frac{1}{2}$ Zoll starke und dauerhaft gearbeitete Seile. Jedes ist an dem einen Ende mit einer Oese versehen, wodurch ein starker Riemen gezogen wird, welcher ebenfalls wieder durch einen starken eisernen Ring, der sich an einer gut an der Decke *) befestigten Ringschraube, welche leicht, daher ohne die geringste Klemmung, sich um ihre Achse bewegt, befindet, gezogen, und nach Belieben durch eine daran befindliche starke eiserne Schnalle verlängert und verkürzt werden kann. An jedem Ende derselben, welches ungefähr, wenn die Seile grade herunter hängen, 3 — 4 Fuß von der Erde entfernt sein dürfte, befindet sich entweder ein $1\frac{1}{2}$ Zoll starker und 18 Zoll langer Stab, Taf. 2. Fig. 18. c. und d. oder eine größere Oese als die obige, und bildet ungefähr die Gestalt eines Steigbügels Taf. 2. Fig. 18. a. u. b. Da diese Oese zum Umfassen mit der Hand bestimmt ist, so ist nicht nur der grade laufende Theil derselben inwendig von festem, hartem Holze, und übersponnen, sondern die ganze Oese, so wie ungefähr die Länge von 3 — 4 Fuß weit hinauf das Seil, des bessern Haltens wegen, mit Leder überzogen, so wie von der Oese aufwärts noch von 6 zu 6 Zoll das Seil mit einer kleinen, knotenartigen Wulst, welche ebenfalls mit Leder überzogen und gut durchnäht ist, versehen. Ersteres verhindert das Aufreiben der Hände, und Letzteres das Abgleiten derselben. Findet jedoch die erstere Vorrichtung mit einem bloßen Stabe Statt, so fällt nicht allein der Lederüberzug, sondern auch die knotenartige Wulst weg.

Hierzu lassen sich auch verschiedene Vorübungen vornehmen, z. B. die Schülerinn, welche vor den beiden herunter hängenden Seilen steht, umfaßt mit jeder Hand den Stab oder einen der beiden Griffe nach vorn, und während sie die Schenkel streckt, geht sie nach und nach immer weiter zurück, bis Arme und

*) Geschehen diese Uebungen im Freien, so muß diese Schraube mit dem Ringe in einem starken Balken, der ebenfalls sehr gut, auf 2 noch stärkern Säulen, die tief in die Erde gerammelt werden, damit selbige während der Uebungen nicht schwanken, eingepaßt ist, befestigt werden.

Schenkel ganz ausgestreckt sind, und sie sich nur mit den Händen und Fußspitzen noch in der schwebenden Lage erhält. Die Kniee dürfen dabei durchaus nicht gekrümmt werden; denn man würde auf den Boden fallen, und sich wenigstens dieselben sehr beschädigen. Hat man die weiteste, gestreckteste Lage erreicht, so geht man eben so nach und nach wieder vorwärts, in die grade Lage des Körpers zurück. Dergleichen Uebungen lassen sich mannichfaltig anwenden.

Was die Uebung des Rundlaufs selbst betrifft, so stellen sich zwei oder auch vier Schülerinnen zugleich so weit von einander auf, daß jede das Seil straff seitwärts angezogen hält, und zwar so, z. B. beim Rundlauf rechts, daß der Stab mit beiden Händen gut umgriffen, bei Seilen mit Oesen aber die linke Hand den Griff von außen nach innen, die rechte aber nach Verhältniß der Länge des Armes über die Oese mit gestrecktem Arme *) das Seil umgreift. Nachdem die zu dieser Uebung angetretenen Schülerinnen zugleich diese Stellung angenommen haben, commandirt der Lehrer: — Marsch! worauf beide im Kreise und zwar im Schritt so herumgehen, daß das Seil stets straff angespannt ist; beide fallen aus dem Schritt in kurzen Trab, als wollten sie einander einholen, worauf jede sich durch abwechselnde Absprünge mit einem Fuße, **Taf. 2. Fig. 18. a. b. c.** so viel als möglich, solche Schwungkraft giebt, daß man sich erst im Bogen möglichst hoch aufschwingt, beim Nieder-Schwingen abermals durch einen wiederholten Absprung eine vermehrte Schwungkraft zu verschaffen sucht, oder daß sie abwechselnd im Kreise schwebend sich in sitzender Haltung des Körpers, mit vorzüglich gut gestreckten Schenkeln und Füßen herumbewegen, **Taf. 2. Fig. 18. d.**, und sobald nur im Geringsten der Schwung sich vermindern will, sofort wieder durch einen neuen Absprung eine vermehrte und anhaltendere Schwungkraft zu verschaffen suchen müssen, bis sie endlich mit einem Schwunge im Stande sind, nicht allein den ganzen Kreis, sondern denselben auch von Neuem wieder anfangend, zu durchschweben.

Sobald die Schülerinnen aber im Geringsten ermüdet sind, muß diese Uebung aufhören; jedoch darf keine das Seil etwa im

*) Derselbe ist anfänglich gestreckt, kann aber auch später dadurch gekrümmt sein, daß die rechte Hand sich der linken nähert.

vollen Schwunge los lassen, sondern dann erst, wenn sich die Schwungkraft so vermindert hat, daß man im Stande ist, sich stehend zu erhalten.

Diese Uebung erweckt nicht allein die Schnellkraft der Füße, sondern sie ist auch für den größten Theil der Muskel des Körpers stärkend.

Eilfte Abtheilung.

Uebungen an der Zapfen=Säule.

Ein Baumstamm, 20 — 25 Fuß hoch, 18 Zoll im Durchmesser, wird glatt abgeschält, und Zapfen von hartem Holze oder Eisen, 1 Zoll dick, werden nach 4 Seiten hin so eingeschlagen, daß immer 2 einander grade gegenüber stehen, daß die gleichlaufenden Paare hervorragender Zapfen, 3 Fuß über einander befindlich sind, daß in der Mitte dieses Zwischenraums die andern kreuzenden Paare stehen, und daß alle Zapfen 4 Zoll lang frei hervorragen. So vorbereitet wird der Stamm in der Mitte eines Rasen= oder Sandplatzes fest eingemauert.

Ueberhaupt ist es nöthig, daß man der Vorsicht wegen entweder gepolsterte Kissen, oderdoch wenigstens ¼ Elle hohen Sand in der Nähe dieser Säulen aufschütten läßt, weil dadurch bei etwaigem Herabfallen ein größerer Schaden verhütet wird.

Spiralsteigen. Taf. 2. Fig. 22.

Diese sehr einfache Uebung an der Zapfensäule besteht darin, daß man auf den Zapfen fußend, und an denselben sich festhaltend, bis zum Gipfel steigt, indem man spiralförmig links umgehend, immer die beiden zunächst über einander liegenden Zapfen mit Hand und Fuße berührt. Steigt man links auf, so tritt der linke Fuß auf den ersten 1½ Fuß vom Boden befestigten Zapfen, die linke Hand ergreift den in gleicher Seitenlinie zunächst 3 Fuß darüber befindlichen, mit abwärts gewendeten Nägeln; darauf setzt der rechte Fuß auf den ersten, mit jenem kreuzenden, 3 Fuß

vom Boden befindlichen Zapfen, und die rechte Hand ergreift den zunächst darüber stehenden, sofort bis zur Spitze. Hat man die letzten Sprossen erreicht, so geht die Bewegung rückwärts, verhältnißmäßig eben so wie aufwärts, wieder zur Erde.

Wie sehr diese stets mit großer Vorsicht vorzunehmende Uebung geeignet ist, die Hände an sicheres und festes Ergreifen, und die Füße an ein kühnes, gefahrvolles Steigen auf schmale Höhen oder Felsen, die wenig betreten sind, zu gewöhnen, sieht Jeder von selbst ein.

Durchbiegung unter dem rechten Arm. Taf. 2. Fig. 23 — 24.

Um nun die Säule auf diese Weise zu ersteigen, setzt man den linken Fuß auf den ersten und legt die rechte Hand an den grade über diesen zunächst liegenden Zapfen, die linke aber an den nächsten höhern der zweiten Reihe. Nun geht der Kopf längs der Säule unter den rechten hindurch, und zugleich tritt der rechte Fuß auf den ersten Zapfen der zweiten Reihe, mit der Ferse nach außen gewendet. Der linke Fuß erhält diese Stellung ebenfalls, indem die Ferse desselben an der Säule vorbeigeführt wird. Nun legt man die rechte Hand an die Stelle der linken, diese dagegen an den folgenden Zapfen, und der Kopf geht wieder unter jener hindurch, der linke Fuß nimmt noch beim zweiten Durchgange des Kopfes den dritten Zapfen ein. Die rechte Hand und der linke Fuß sind bei dieser Uebung besonders thätig. Immer ruhen hierbei die sich kreuzenden Gliedmaßen auf zwei grade übereinander befindlichen Zapfen, also auf Zapfen dergleichen Reihe, abwechselnd der linke Fuß und die rechte Hand und umgekehrt. Beim Absteigen wird der Kopf eben so unter dem rechten Arme durchgebogen, und zwar legt man die rechte Hand mit aufwärts gewandten Nägeln an den Zapfen. Alles übrige wird wie beim Aufsteigen gemacht. Die linke Hand darf aber nicht eher loslassen, als bis beide Füße feststehen.

Durchgang unter dem linken Arme. Taf. 2. Fig. 25.

Der rechte Arm und Fuß nehme zuerst die über einander liegenden Zapfen] ein, die linke Hand kreuzt vor dem rechten Arm

hinauf, und faßt den nächsten höhern Zapfen, mit aufwärts gewandten Nägeln. Der linke Fuß hingegen geht zwischen dem rechten und der Säule hinauf, und nimmt den zweiten Zapfen mit auswärts gewandter Ferse ein. Die rechte Hand wird losgelassen; der Kopf geht unter den linken Arm hindurch, und nach der Drehung bringt man den rechten Fuß und die rechte Hand auf den nächsten höheren Zapfen. So geht es fort: die linke Hand kreuzt über die rechte hinauf, der linke Fuß steigt zwischen dem rechten und der Säule, der Kopf geht aber unter dem linken Arme durch. Die entsprechenden Hände und Füße befinden sich sowohl beim Auf- als Absteigen immer in gleicher senkrechter Linie.

Die Einübung dieses muß mit Vorsicht geschehen, und man lasse im Anfange immer nur 2 bis 3 Durchbiegungen bald auf einer, bald auf der andern Seite machen, bis man sicher ist, daß die Hände den Körper tragen, wenn ja die Füße ausgleiten sollten; dann wird auch alle Gefahr vermieden.

Dieß Auf- und Absteigen mit Durchbiegungen ist sehr passend dazu, die Brust zu erweitern, und schwierigere Bewegungen mit Anmuth vollführen zu lernen.

Zwölfte Abtheilung.

Klettern am Knotenseile *).

Sehr leicht ist das Klettern am Seile gewiß einem Jeden, selbst wenn er noch so schwach, und vielleicht von Natur ungeschickt ist, wenn dasselbe in geringen Zwischenräumen Knoten enthält, vermittelst welcher sowohl die Hände als Füße sich stützen und ruhen können, so, daß sie sich nicht so fest anzuklammern brauchen, und dennoch dem Herunterrutschen nicht ausgesetzt sind. Taf. 2. Fig. 21.

---

*) Ueber das Klettern habe ich mich hier nur sehr kurz erklärt, weil ich dasselbe einestheils nicht für ganz zweckmäßig und passend für Mädchen halte, anderntheils auch mehrere andere Uebungen später angegeben habe, die die Stelle des Kletterns hinlänglich ersetzen. Ein Mehreres suche man in meiner Gymnastik für Knaben, 4. Abthl.

Sehr nützliche Aufgaben der Körperbildung sind: sich an einem Seile von der Höhe herunter zu lassen; was weniger schwer ist, als sich daran hinaufzuziehen; wenn es aber mit Untergreifen, also nicht plötzlich geschehen soll, so erfordert es sehr viel Kraft der Hände. Diese Uebung stärkt übrigens auch ganz besonders die Bauchmuskel.

Rettungsmaschine bei Feuersgefahr.

Scheut der Lehrer die Kosten nicht, so kann er sich auch Bedfort's Apparat zur Rettung aus Feuersgefahr anschaffen, und die Schüler auf diese Weise vom 1. 2. und auch 3. Stockwerke herabklettern lassen. Taf. 2. Fig. 19. a. b. c. d. e. f. g. sind Stangen aus leichtem Holze, wovon die oberste unten, die unterste oben, die übrigen an beiden Enden mit einem Stiefel versehen sind, so, daß man sie an einander schrauben, und dadurch eine Stange bilden kann, die so lang als das Fenster hoch ist, aus welchem man eine Person retten will. Das obere Ende der obersten Stange a. ist gabelförmig und mit dieser Gabel wird ein Stück Holz oder eine eiserne Stange h. zu dem Fenster hinauf gereicht, aus welchem sich jemand retten will. In der Mitte dieser Stange h. ist ein Seil befestigt, das in gehörigen Entfernungen Knoten hat, Taf. 2. Fig. 20. Nachdem man nun die Stangen a. bis g. zusammengefügt, und die Querstange h. mit dem Seile zum Fenster hinaufgereicht hat, aus welchem Jemand gerettet werden soll, bringt dieser die Querstange inwendig im Zimmer quer über das Fenster, befestigt allenfalls noch etwas Schweres daran, damit die Querstange sicherer in ihrer Querlage im Fenster bleibt, und schwingt sich nun, das Seil festhaltend, zum Fenster hinaus, und läßt sich von Knoten zu Knoten an diesem Seile herab. Taf 2. Fig. 21.

Dreizehnte Abtheilung.

Zielwerfen, Zielschießen.

Ringwerfen.

Von der Decke des Zimmers oder von einer ähnlichen Vorrichtung, wie es beim Stechvogelschießen weiter unten beschrieben

werden wird, hängt an einer Schnur ein Ring. An der Wand oder an einer Säule ist ein Haken, ungefähr $2\frac{1}{2}$ — 3 Ellen hoch, befestigt, so daß die Schnur mit dem Ringe ohne starke Anspannung bis zu dem gegenüber befindlichen Haken reicht. Da nun der Ring so geworfen werden muß, daß er in den Haken einfallen und hängen bleiben soll, so ist vorzüglich der richtige Standpunkt, und der Punkt, wo der Haken gegenüber befestigt ist, genau zu berücksichtigen. Der Ring, der wie ein Pendel, einen Bogen beschreibt, muß aufsteigend neben dem Haken den Bogen endigen, und beim Zurückfallen darauf hängen bleiben.

Zwar kann dieses Jeder für sich spielen; doch sind mehrere Personen beisammen, so kann auch eine Partie von 12 Würfen, mit 4 Touren, jede zu 3 Würfen gemacht werden.

Das Stech-Vogelschießen.
Taf. 2. Fig. 28. a. b. c. d.

Eine zweckmäßige und zugleich belustigende Vorübung zum Zielwerfen und Zielschießen, welche für die jüngsten Mädchen sich eignet, ist das Schießen mit dem Stechvogel, oder vielmehr das nach einem Ziele Schießen des Stechvogels, welches unter die körperlichen Spiele zu rechnen ist. Es ist vorzüglich in Frankreich üblich, und ich habe häufig auch erwachsene Personen sich damit unterhalten gesehen.

Der Stechvogel b) ist ein 6 — 8 Pfund schweres gegossenes Eisen, in Form eines fliegenden Vogels, mit einem ganz spitzigen Schnabel; oder er kann auch von Holz gefertigt, und mit einer Quantität Blei ausgegossen sein. In den Kopf des Vogels wird ein eiserner sehr spitziger Schnabel eingeschraubt. Genau in der Mitte des Schwanzes befindet sich ein Häkchen, an welches ein Stückchen Bindfaden eingeknüpft ist, woran der Vogel beim Zielen gefaßt wird.

Ferner ist auf dem Rücken des Vogels, grade in der Mitte, ein Ring oder Haken befestigt, in welchem eine Schnur ebenfalls eingeknüpft ist, an welcher der Vogel am Gerüst hängt. Das andere Ende derselben ist in der Mitte des Querholzes befestigt, welches auf zwei, 6 Ellen hohen, Säulen ruht. Diese beiden Säulen sind in einer Entfernung von 3 Ellen von einander, fest in die

Erde eingegraben c). Zwischen beiden nun hängt in der Mitte der Vogel an jener 5 Ellen langen Schnur herab, so daß er 1 Elle hoch über dem Boden schwebt. Davor steht ein fest in die Erde gerammter Pfahl, an welchem eine weiß angestrichene Scheibe von Lindenholz mit numerirten Zirkeln angebracht ist, und zwar so, daß der Vogel, bei richtigem Zielen, grade in die Mitte der Scheibe d) einsticht.

Die Schülerinn tritt hinter den Vogel, indem sie den linken Fuß quert, zieht sie die Ferse des rechten Fußes an den Knöchel des linken fest an. Die Kniee sind durchgedrückt, der Oberleib schmal gemacht. Daumen und Zeigefinger ergreifen den am Schwanze des Vogels befindlichen Bindfaden, und ziehen ihn straff zurück a). Das rechte Auge sucht die Spitze oder den Schnabel um das Ziel genau in eine Linie zu bringen. Glaubt die Schülerinn das richtige Ziel gefunden zu haben, so läßt sie durch bloßes Oeffnen der beiden Finger den Bindfaden los, worauf der Vogel der Scheibe zuschießt.

Der Vogel darf aber nicht geworfen oder geschleudert werden, sonst würde derselbe nicht die grade Linie im Fluge halten, und also nicht grade in der Mitte einstechen. Ist der Schnabel wieder aus der Scheibe herausgezogen worden, so fliegt er zurück, und der Aufseher oder Lehrer fängt ihn beim Stande wieder auf. Will man das Spiel noch unterhaltender machen, so kann man kleine Gewinnste aussetzen, wie bei einem gewöhnlichen Scheibenschießen.

Das Bogenschießen

ist fast ganz durch das Feuergewehr verdrängt worden, und wird nur noch bei wilden Völkern und hier und da, wie in England und Frankreich, zur Belustigung in Uebung erhalten; doch darf es nichts desto weniger bei der Körperbildung übergangen werden. Man hat, und hatte mancherlei Arten von Bogen und Pfeilen. Jeder Bogen aber besteht aus zwei Theilen: aus Bogen und Sehne. Zu unserm Zwecke möchte ein ungefähr $2\frac{1}{2}$ Ellen langer Bogen, aus dem Stamme einer jungen Rothbuche gefertigt, am passendsten sein, in der Mitte mit einem Griffe, von weichem Leder überzogen. Die Sehne ist entweder eine hanfene Schnur, oder eine Saite. Taf. 2. Fig. 15. a.

Die Größe und Stärke des Bogens muß immer der Kraft und Größe der Schülerinn angemessen sein.

Zu diesem Bogen bediente man sich $\frac{3}{4}$ bis 1 Elle langer und nicht zu starker Pfeile von leichtem, trocknem Holze, vorn mit einer kleinen eisernen Spitze, und 2 kleinen Widerhaken versehen. Es giebt aber auch Pfeile ohne Widerhaken, welche unter der Spitze einen schwachen, zollbreiten Ring von Horn, Eisen oder Blei haben, die für die Jugend zur Uebung am zweckmäßigsten sind, Taf. 2. Fig. 15. b.

Das untere Ende ist 4 — 6 Zoll herauf zu beiden Seiten mit Federn, welche nicht weit abstehen dürfen, außerdem sie den Flug des Pfeiles hindern würden, versehen, damit er leichter fliege. Doch darf man mit diesen Pfeilen nicht gegen den Wind schießen, weil sie dann, ihres Gefieders wegen, das Ziel nicht treffen würden. Am untern Ende des Pfeiles ist ein Einschnitt, in welchen die Sehne paßt, auf die man den Pfeil legt. Der Bogenschütze setzt den linken Fuß 2 Fuß vor dem rechten die Spitze grade nach vorne gerichtet, das Knie ein wenig gekrümmt, so, daß es kaum mit dem Fußgelenke in gleiche Linie kommt. Der rechte Fuß steht gequert mit dem linken in gleicher Linie. Das Knie ist natürlich gestreckt. Der Oberkörper erhält eine ungezwungene, schräge Richtung. Die linke volle Hand umfaßt den Bogen in der Mitte, der Arm ist scharf gestreckt, höher oder tiefer, nach Verhältniß des Ziels. Der Pfeil ruht vorn auf dem Daumen, oder zwischen den beiden ersten Fingern der linken Hand. Das untere Ende desselben wird genau auf die Mitte der Sehne aufgesetzt, und vom Daumen und Zeigefinger der rechten Hand gehalten, womit zugleich die Schnur oder Sehne mit voller Kraft, so weit als möglich zurück gezogen werden, während das Auge das Ziel sucht, und die Spitze des Pfeils und das Ziel in eine Linie gebracht wird. Taf. 2. Fig. 16. 17.

Ist das Ziel gefunden, so lassen die beiden Finger den Pfeil schnell und gleichmäßig los, worauf die durch den elastischen Bogen kräftig zurückgeschnellte Sehne den Pfeil forttreibt.

Auf dem weiten Zurückziehen der Sehne, auf der schnellen und gleichmäßigen Loslassung, auf dem richtigen Zielen, und auf dem festen und wankellosen Halten des linken Arms beruht das Ganze.

Zum Ziele können verschiedene Gegenstände genommen werden: Zur Wettübung für eine Anzahl Schülerinnen wird eine Scheibe zweckmäßig sein von Papier, welches letztre auf einen Reifen, oder auch viereckigen Rahmen aufgespannt ist, dessen Größe willkürlich sein mag. Diese Scheibe wird in die Mitte einer Strohwand befestigt. Dieselbe wird ungefähr 3 Ellen hoch, eben so breit und 1 Elle stark sein. Diese Strohwand, zu welcher gutes, starkes roggenes Stroh genommen werden muß, ist von einem, aus Latten gefertigten Gestell eingefaßt. Auf der vordern Seite, an welcher die Scheibe befestigt wird, muß das Stroh ganz gleich und glatt verschnitten sein. Im obern Theile des Rahmens befinden sich Löcher, durch welche hölzerne Nägel gesteckt werden, welche die Scheibe im Strohe festhalten. Taf. 2. Fig. 29.

Will man auch das Hochschießen üben, so stellt man diese Vorrichtung zwischen zwei Säulen, oben mit Globen versehen, und zieht diese Strohwand mit zwei Seilen herauf, und läßt sie nach Belieben wieder herunter. Damit aber die Strohwand, an welcher die Scheibe befestigt ist, eine etwas schräge, sich herabneigende Richtung erhält, so wird auf der hintern Seite der Strohwand, unten in der Mitte ein Ring befestigt, in welchen ebenfalls ein Seil geknüpft ist; auf der Mitte des auf den beiden Seitensäulen sich befindenden Querbalkens ist ein Globen, über welchen das Seil gezogen wird. Durch das straffe Anziehen erhält die Vorrichtung die schräge Richtung. Bei dieser Vorrichtung gehen die Pfeile nicht verloren, sondern bleiben unbeschädigt in dem Strohe stecken. Jeder Schütze hat die Pfeile zu zeichnen, damit solche hernach wieder erkannt werden, weil sie so lange stecken bleiben, bis ein Rennen vorüber ist. Alsdann werden die Schüsse besichtigt und beurtheilt, und die Pfeile wieder herausgezogen.

Die Entfernung des Ziels wird nach den Kräften der Schützen bestimmt. Auf 30 — 40 Schritte wird man immer einen gewissen Schuß haben. Daß man auch im Gebrauche dieses Geschosses eine außerordentliche Fertigkeit sich erwerben könne, lehrt die Geschicklichkeit der Alten und, noch heutigen Tages mehrerer wilder Völker.

Vierzehnte Abtheilung.

Will einst Hans Tod mir die Kehle verschnüren,
So ruf' ich zuletzt, bei weit offenen Thüren,
Noch mit doppelt freudiger Regung:
Vivat! in Ewigkeit hoch die Bewegung!

Matthisson.

Einige körperliche Unterhaltungsspiele zur Beförderung der Kraft und Gelenkigkeit.

Das Ballspiel.

Dieses Spiel ist hinsichtlich seiner Einfachheit und Leichtigkeit so allgemein bekannt, daß es als Uebungsmittel der physischen Natur des Menschen kaum noch der gesammten Jugend als solches empfohlen werden darf. Sehen wir auf die Wirkungen dieser Uebung, so werden wir bald bemerken, daß dadurch das ganze Muskel- und Knochensystem ungemein gestärkt, die Gelenkigkeit, Biegsamkeit und Schnelligkeit im Bewegen vorzüglich befördert wird. Bei den Griechen haben wir ein gleiches Spiel unter dem Namen Sphäristik kennen gelernt, welches einen Hauptheil der Schwing- und Tanz-Orchestik ausmachte. Die Arten, es zu spielen, sind folgende: Der Ball wird senkrecht in die Luft geworfen und gefangen, entwed. mit beiden Händen oder nur mit der einen. Im letztern Falle mit der rechten oder linken Hand geworfen und gefangen, oder mit der einen geworfen, mit der andern aber gefangen. Man wirft ihn auch schief, und geht seinem Fluge nach, um ihn zu fangen, mit den so eben genannten Abwechselungen. Eben so kann man ihn gegen den Boden werfen und fangen. Ferner wirft man ihn so gegen den Boden, daß er im Aufspringen an die Wand trifft, und von da zurückprallend gefangen wird. Ferner wird der Ball gegen die Wand geworfen, und mit beiden, oder mit einer Hand, unter den oben angeführten Abwechselungen gefangen. Auch kann derselbe so gegen die Wand geworfen werden, daß er auf den Boden, und von da in die Höhe prellt, oder unter dem rechten oder linken Schenkel durch gegen die Wand, mit einer oder der andern Hand, oder auch rückwärts, rechts oder links ebenfalls gegen die Wand, und

nicht gefangen, sondern immer wiederholt gegen dieselbe geworfen, und endlich gefangen wird. Dasselbe kann man auch senkrecht gegen den Boden machen. Wirft man ihn daher gegen den Boden, so kann man ihn im Aufspringen noch gegen die Wand schlagen, und dann fangen. Endlich können auch Mehrere zugleich Ball spielen, indem sie den Ball einander zuwerfen, wobei im Werfen und Auffangen gleiche Geschicklichkeit entwickelt wird.

Das Doppel-Ballspiel.

Weit schwerer ist dieses Ballspiel; daher will ich dessen hier ganz besonders und etwas ausführlicher gedenken. Bei dieser Uebung muß man nämlich 2 Bälle, immer einen nach dem andern, mit der einen Hand gegen die Wand werfen, und mit der andern fangen. Sobald nun die fangende Hand ihren Ball hat, reicht sie ihn gleich der werfenden zu, die unterdessen den andern Ball schon geworfen hat. Auch kann man 2 Bälle gleichzeitig, mit jeder Hand einen werfen und fangen, oder 2 bis 3 Bälle abwechselnd, mit einer und derselben Hand senkrecht in die Luft werfen und fangen. Eben so können sich 2 Mädchen zugleich auf mancherlei Art im Werfen und Fangen üben, so daß sie aber einander gegenüber stehen und in Bogen werfen müssen. Z. B. die Eine wirft den Ball schief gegen den Boden, die andere gegenüber fängt ihn, und schlägt ihn wieder gegen den Boden, oder die Eine wirft den Ball etwas schief gegen die Wand, die Andre fängt ihn, und wirft ihn eben so wieder zurück, oder die eine wirft ihn schief gegen die Wand, so, daß er gegen die unter einem rechten Winkel daran grenzende Wand, und von da gegen den Ort der Gegenspielerinn prallt, und diese ihn fängt, und so umgekehrt. Endlich kann man dieses Spiel noch so üben, daß, während beide Mädchen zu gleicher Zeit ihre Bälle abwerfen, die Eine den Ball der Andern fangen muß, und beide denselben sich sogleich wieder entgegen werfen, u. s. f. Auch pflegt man die Bälle an einer etwas entfernten Mauer zurückprallen zu lassen, oder so, daß das andere gegenüberstehende Mädchen die Bälle wieder zuwirft, wobei auch in der Regel eins, — zwei, — drei, gezählt wird. Dieses Spiel geschieht also so, daß beide Bälle entweder abwechselnd, oder immerwährend zu gleicher Zeit

einander kreuzend in der Luft sind. Hierbei können dann auch Mehrere zugleich mit einander spielen.

Das Spiel mit dem Federball.

Dieser Ball ist oben befiedert, damit er langsamer und mit der Rundung voran durch die Luft fliege. Er wird mittelst einer mit einem Netze, oder mit Pergament überzogenen Rakete, von dem einen Spieler dem gegenüberstehenden zugeschlagen, und von diesem wieder jenem. Wer ihn fehlt, verliert einen Point. Diese Art von Ballspiel ist noch die einzige, die in Deutschland von Erwachsenen hier und da geübt wird. Sie hat die Bequemlichkeit, daß man sich damit, selbst in ziemlich großen Zimmern, eine heilsame Bewegung machen kann. Auch Damen nehmen daran Theil. Vorzüglich ist ein gutes Augenmaß und große Geschicklichkeit in Wendung der Hand dazu nöthig, und verdient deßhalb gewiß mehr beachtet und geübt zu werden, als es bisher geschehen ist.

Ring- oder Reifchenspiel.
Taf. 2. Fig. 13. und 14.

Das Erstere gehört zum Theil auch zu den Uebungen mit dem Stock, und stärkt eben so vorzüglich die Aufhebe-Muskel der obern Gliedmaßen. Dazu gehören einige hölzerne, mit Band umwundene Reife, die 8 bis 10 Zoll im Durchmesser haben müssen, und leichte, glatt geschabte Stöcke, welche, um alle Beschädigung mit dem Reifen an der Hand beim Auffangen zu verhüten, ein Querholz von 5 bis 6 Zoll über der Hand angebracht, haben müssen, in Gestalt der Parirstange eines altdeutschen Degens. Diejenigen nun, welche mit einander spielen wollen, dürfen nicht über 8 bis 12 Schritte von einander entfernt im Kreise stehen. Der dazu bestimmte Platz muß frei, wo möglich etwas erhöht, und die Luft still sein. Beim Werfen selbst hat man mit etwas gebogenem Arme die Richtung zu beachten, welche der Reif nehmen soll, so daß der auf den Stock genommene Reif demselben entgleitet, er dem zunächst stehenden Mitspieler zufliegt, und dieser beim Herabfallen mit der Spitze seines Stockes ihn leicht auffängt. Das Reifenispiel kann aber auch eine einzelne Person üben. Der Reif

wird nämlich in grader Richtung in die Höhe geworfen, und entweder schon beim Herabfallen oder erst, wenn er die Erde berührt, wieder auf den Stock genommen; dieß kann selbst das kleinste Kind ohne große Mühe und Anstrengung erlernen. Schwieriger ist dieses Spiel aber, wenn mehrere wohlgeübte Personen es zugleich spielen. Eine jede derselben hat nämlich in der rechten und linken Hand einen Stock, mit der Rechten wird dann ein Reif geworfen, indeß die linke einen andern von dem zweiten Mitspielenden geworfenen fängt, so daß sie sich der Reihe nach in der Luft durchkreuzen. Hierbei aber bilden die Spielenden keinen Kreis, sondern man steht in schnurgrader Linie, und zur Erleichterung des Körpers, der öfters zum Seitwärtsbiegen genöthigt ist, muß man die Füße sehr auswärts kehren. Die Personen am Ende der Reihe sind aber nur mit einer Hand thätig.

Die beständigen Biegungen des Körpers beim Fangen und Aufheben, indem sehr häufig vor- rück- und seitwärts gesprungen werden muß, geben dem ganzen Körper bei diesen Spielen eine heilsame Bewegung, Gewandtheit, und selbst die Sehkraft des Auges gewinnt dadurch außerordentlich, so, daß uns ein schneller und noch so kleiner Gegenstand nicht leicht entgehen kann.

Anhang.

Das Tanzen.

„Siehe, wie schwebenden Schritts im Wellenschwung sich die Paare
Drehen, den Boden berührt kaum der geflügelte Fuß."

Schiller.

Daß das Tanzen nicht bloß als gesellschaftliches Vergnügen, sondern auch als gymnastische Uebung betrachtet werden könne, darin stimmen selbst alle Aerzte überein; dieß kann aber nur dann der Fall sein, wenn es in den Schranken der Mäßigung, der Kunst und des Anstandes bleibt. Da ich indessen hier keine theoretische Anweisung zu geben brauche, indem es überall Tanzmeister genug giebt, so halte ich mich wenigstens für verpflichtet, über die Vor- und Nachtheile des Tanzens als Leibesübung, deren ich in der Einleitung nur im Vorbeigehen gedacht habe, die Stimmen würdiger Frauen und Männer anzuführen.

Möchten die schönen Tänzerinnen zuerst beherzigen, was Madame Fouqué erinnert: „daß man nicht in die Liebenswürdigkeit hineinspringe, daß das Talent geübt sein will, und man zu Vorbildern hinauf und nicht hinab sehen müsse."

„In der freien, über der Erde hinschwebenden Bewegung des Körpers scheint die junge Seele sich freudig zu entfalten, die losgebundenen Schwingungen im harmonischen Takte beweglich zu halten. Die Füße heben sich unwillkührlich, so wie die Musik ruft; das hochschlagende Herz, von keiner Sorge beschwert, hüpft unruhig in der Brust. Die Glieder, das Auge, die verschönte Gestalt schwimmt auf den Wellen der Töne. Man sieht, ist nur Unbefangenheit und Grazie dabei, den leichten Windungen mit Theilnahme zu, und bewundert, wie das Gesetzliche durch Ueber-

einstimmung der innern und äußern Anklänge immer mehr zur völligen Freiheit geadelt wird. Jede Bewegung des Körpers ist nothwendig, und scheint doch frei. Es ist etwas Genügendes darin, das wohlthut, und noch außer dem Behagen an dem Vergnügen Andre angenehm unterhält."

„Immer wird freilich jenes Zusammenfallen des Tons nicht angetroffen, auch bleiben die Grazien häufig aus, und manche Schöne springt im Ballsaale, wie ein Lämmlein auf der Weide, in unbekümmerter Zuversicht gegen Maß und Takt umher. Die kurze Freude büßt sich dann aber auch nur zu bald durch vergebliches Schmachten nach der allgemeinen Lust, von welcher die Unbeholfenheit unerbittlich ausschließt. Das demüthigende Gefühl, welches der Zurückgewiesenen nach solcher Erfahrung bleibt, reicht hin, ein Sporn zu größerer Vervollkommnung in der hochangeschlagenen Tanzfertigkeit zu werden. Ein stets gestachelter Wetteifer zwingt zur höchsten Anstrengung. Die allenfalls entbehrliche Zugabe des Lebens wird Zweck desselben. Die Kunst, von der alle Köpfe spuken, wird zum Vorwande gewählt, das eitle Bemühen zum Studium zu erheben. Drappeerien, Stellungen, Pantomimen, die tragische und komische Muse, Alles wird zu Hilfe gerufen, das Auge über den flüchtigen Erfolg so weit hergeholter Anstalten zu täuschen. So wird der gesellige Tanz unvermerkt zum Ballete. Schon haben sich die Gränzen zwischen beiden fast verwischt."

„Auf unserm deutschen Boden, mitten unter unsern deutschen Jungfrauen, sehen wir plötzlich die südliche Tänzerin, die den reinen Leib zu Verdrehungen und jedem Begriff keuscher Jungfräulichkeit widersprechenden Bewegungen zwingt, mehr wollüstige Anmuth als Reinheit des Sinnes entwickelnd."

Auf ähnliche Weise spricht sich darüber die Gräfinn von Wallenburg aus: „Nur wenige Worte will ich vom Tanze sagen; er ist ja ein kunstvolles Spiel, welches wir mit unsern Gliedern nach bestimmten Regeln und dem Musiktakte treiben. Es ist genug gewarnt und gerathen worden, daß man sich das Tanzvergnügen nicht in Gift für die Gesundheit verwandeln solle. Man hat auch mancherlei Vorsichtsmaßregeln empfohlen, um das Tanzen möglichst unschädlich zu machen. Aber die Lust der Jugend reißt sie fort; die Leidenschaft ist in stürmender Bewegung, und da

wird auf die Ansprüche der Vernunft nicht geachtet, und wenn man, um eines Abends auf dem erleuchtelen glänzenden Ballsaal willen, auch den Keim des nahen Todes oder eines siechen Lebens legt; die eitelen Mütter freuen sich doch, wenn ihre Töchter die beßten Tänzerinnen sind, am öftersten aufgefordert werden, mögen sie auch ihrem Grabe entgegen tanzen."

„Wenn die ernste, steife Menuett, wo sich die geschickte Tänzerinn in allem Glanze zeigen konnte, als eine lächerliche Posse, schon längst von den Ballsälen verbannt ist; so ist an ihre Stelle ein flügelschnelles Hüpfen und Springen getreten. Wahrlich, wenn man jetzt die Tänzer sieht, so wird man an die Feste der rasenden Bacchantinnen erinnert. Ich zürne mit Recht darauf. Welche Wildheit, welch ein Ungestüm, welch ein Taumel, welch eine Anstrengung nimmt man bei diesen Tänzen wahr! Das Kleid fliegt dann, wie vom Sturmwind ergriffen, der Tänzerinn nach, und ist es absichtlich kürzer geschnitten, um in den raschen Bewegungen nicht hinderlich zu werden, so sieht man mehr als den Fuß, und mehr sollte die anständige Jungfrau den Augen nicht zeigen."

Nach diesen Damen aus der neuesten Zeit verdient noch der Dr. Sponitzer, welcher 1795 über das Tanzen in pathologisch-moralischer Hinsicht schrieb, wo die stürmischen Cotillons und Galoppaden noch nicht Mode waren, mit Aufmerksamkeit gehört zu werden.

„Der Tanz," sagt er in seiner, allen Erziehern und Freunden der Jugend angelegentlichst empfohlenen Abhandlung, „in diätetischen Schranken, ist ein treffliches gymnastisches Mittel, den Körper durch Bewegung zu stärken und den Geist aufzuheitern. Und so würden dieser Ergötzlichkeit gar nicht jene Vorwürfe des mannichfaltigen Nachtheils gemacht werden können, welche das Uebermaß dieses heut zu Tage leider so ausschweifenden und zerstörenden Vergnügens nur zu sehr verdient."

„Im Tanzen werden alle Glieder in eine Bewegung versetzt, die von jeder andern, sie habe Namen wie sie wolle, beträchtlich abweicht. — Es sei nun mäßig oder heftig, aufheiternd und stärkend, oder ermüdend und schwächend; so ist doch keine andre Art Bewegung durch Fahren, Reiten, Schaukeln u. s. w. mit ihr zu vergleichen. Bei jenen Bewegungen wird entweder die ganze Maschine nur durch Stöße allgemein erschüttert, oder

einzelne Theile, als der Unterleib, die Arme, bewegt, und Füße und Schenkel ruhen; oder der Körper wird so sanft hin- und her bewegt, doch wird keine sonderlich merkliche Veränderung des Kreislaufes der Säfte dadurch hervorgebracht. Hier aber nimmt jedes kleinste Glied Antheil an der Bewegung; der Umlauf der Säfte in den kleinsten Gefäßen wird vermehrt, alle Absonderung und Aussonderung verstärkt, das Blut beim mäßigen Tanzen gleichmäßig gemischt, seine fortschreitende sowohl als Seitenbewegung befördert, der Nervenreiz erhöhet, die Biegsamkeit und Gelenkheit der Gliedmaßen geübt, und Alles dieß mäßig im Verhältniß der Kräfte und Constitution des Körpers getrieben, muß offenbar seine Vollkommenheit befördern, der Energie des Nervensystems einen vortheilhaften Schwung geben und wohlthätig für Geist und Körper sein. — Tanzte daher ein Jeder nach seinen Kräften, seiner besondern Anlage, seinem eigenen Grade der Gesundheit gemäß, so würden wir nicht Ursache haben, über die Nachtheile des Tanzens zu seufzen; — wir würden sogar dieß diätetische Stärkungsmittel zur Hebung gewisser langwieriger Krankheiten empfehlen, wo es mehr als Arzneimittel zuweilen leisten würde; unsre Schönen würden durch Uebung ihrer Gliedmaßen die Ausbildung ihres Wuchses, das Ebenmaß, die Gesundheit und Schönheit ihres Körpers befördern, ihrem Gang eine gewisse Grazie geben, und manchem äußeren Angriffe verletzender Dinge, z. B. der Witterung, eher widerstehen können. Wie sehr gehen aber nicht alle diese Vortheile durch die täglichen Mißbräuche des Tanzens und die Art der gewöhnlichen modischen Tänze verloren! Daher wird Geist und Körper zerrüttet, und das Vergnügen zwecklos; denn an Gesundheit wird dabei nicht gedacht. Statt Aufheiterung, Belebung zu den Geschäften des folgenden Tages in dem Mädchen oder der Mutter zu bewirken, ist Ueberdruß, üble Laune, Ekel und Schwäche ihr Loos, denen im Gegentheil der Gesundheit und des Wohlseins Nervenschwäche, mannichfaltige Gebrechen, Krüplichkeit u. s. w. nachfolgt. Alles dieß nimmt uns nicht Wunder, wenn man auf die Arten der zerstörenden Tänze, auf die Sorglosigkeit in Vermeidung der dabei vorfallenden Fehler sieht."

Zuerst kommt hierbei das unvorsichtige Trinken kalter oder heißer Getränke in Betracht. Durch heftige Bewegung werden die flüssigen, feineren Bestandtheile der Säfte zerstreuet, der schnelle Umlauf in den Lungensäften, das Einathmen des heißen, schädlichen Dunstes, macht die absondernde und ausdünstende Oberfläche der Lunge trockner, rauher; dadurch wird der Nervenreiz verstärkt; die in ihr enthaltenen Säfte werden schlaff, verdorben; eben so geht es der innern Fläche des Mundes, Halses und Schlundes. Auch im Magen werden Schärfen entwickelt, welche beständig reizen und Trockenheit verursachen; — daher entsteht das unangenehme Gefühl des Durstes. Unbedachtsam überläßt sich gern die Jugend diesem Gefühl und verschluckt (nicht so leicht kaltes, weil dieß Jeder für schädlich hält), eine Menge warmes, heißes Wasser, gewöhnlich mit geistigen und andern hitzigen Bestandtheilen geschwängert. Hierdurch wird nun die Ausdünstung noch stärker befördert und in triefenden Schweiß verwandelt, während jene heftige Bewegung immer fortgesetzt wird."

„Dazu kommen die engen Schuhe und Kleider, welche die Säfte und Gefäße zusammenpressen, und die Anhäufung des Bluts nach den innern Theilen vermehren, die doch auch durch heftige Bewegung nach außen gedrückt werden; hierdurch aber entsteht Unordnung des Kreislaufs, die sich durch Beängstigung, Anschwellung des Körpers, Ohnmachten u. s. w. hinlänglich offenbart. Die Füße leiden natürlich bei dieser Anstrengung am meisten. Nicht minder schädlich wird die heftige Erschütterung für Unterleib und Brust."

„Vorzüglich leidet der Unterleib durch die bewirkten öftern Zusammenpressungen und Erschütterungen an Schwäche der Eingeweide und gestörtem Kreislauf, Verhärtung und Verstopfung; daher gestörte Verdauung, fehlerhafte Mischung des Nahrungssaftes mit Erzeugung mannichfaltiger Schärfen, woraus Hitzblattern, Finnen des Gesichts, der Nase, der Stirn, Kopfschmerzen, Flüsse und andre bösartige, hartnäckige und unbezwingliche Krankheiten, vorzüglich in spätern Jahren, entstehen. Nicht minder traurig sind die Krankheiten der Brust durch Verstopfung der feinern Gefäße, als Husten, Katarrhe, Schnupfen, Lungensucht, Blutspucken u. s. w. Diese Wirkungen sind nun an sich schon böse genug, aber um vieles wer-

den sie durch die schädlichen Einflüsse der miterregten Leidenschaften bösartiger gemacht."

Auch unser trefflicher Schiller deutet, aus einem höhern Gesichtspunkte, in seinem herrlichen Gedichte „der Tanz" auf die nöthige Mäßigung beim Tanzen als einer harmonischen Bewegung hin, und seine lieblichen Worte verdienen hier am Schlusse wohl eine Stelle.

„Seh' ich flüchtige Schatten, befreit von der Schwere des Leibes?
Schlingen im Mondlicht dort Elfen den luftigen Reihn?
Wie, vom Zephyr gewiegt, der leichte Rauch in die Luft fließt,
Wie sich leise der Kahn schaukelt auf silberner Fluth;
Hüpft der gelehrige Fuß auf des Taktes melodischer Woge,
Säuselndes Saitengetön hebt den ätherischen Leib.
Jetzt, als wollt' es mit Macht durchreißen die Kette des Tanzes,
Schwingt sich ein muthiges Paar dort in den dichtesten Reihn.
Schnell vor ihm her entsteht ihm die Bahn, die hinter ihm schwindet,
Wie durch magische Hand öffnet und schließt sich der Weg.
Sieh! jetzt schwand es dem Blick, in wildem Gewirr durch einander,
Stürzt der zierliche Bau dieser beweglichen Welt.
Nein, dort schwebt es frohlockend herauf, der Knoten entwirrt sich,
Nur mit verändertem Reiz stellet die Regel sich her.
Ewig zerstört, es erzeugt sich ewig die drehende Schöpfung,
Und ein stilles Gesetz lenkt der Verwandlungen Spiel.
Sprich, wie geschieht's, daß rastlos erneut die Bildungen schwanken,
Und die Ruhe besteht in der bewegten Gestalt?
Jeder ein Herrscher, frei, nur dem eigenen Herzen gehorchet,
Und im eilenden Lauf findet die einzige Bahn?
Willst du es wissen? Es ist des Wohllauts mächtig Gottheit,
Die zum geselligen Tanz ordnet den tobenden Sprung,
Die der Nemesis gleich, an des Rhythmus goldenem Zügel
Lenkt die brausende Lust und die verwilderte zähmt.
Und dir rauschen umsonst die Harmonien des Weltalls,
Dich ergreift nicht der Strom dieses erhabnen Gesangs?

Nicht der begeisternde Takt, den alle Wesen dir schlagen,
Nicht der wirbelnde Tanz, der durch den ewigen Raum
Leuchtende Sonnen schwingt in kühn gewundenen Bahnen?
Das du im Spiele doch ehrst, fliehst du im Handeln das Maß?

Vom Reiten.

Kraft erwart' ich vom Manne, des Gesetzes Würde behaupt' er;
Aber durch Anmuth allein herrschet und herrsche das Weib;
Wahre Königin ist nur des Weibes weibliche Schönheit;
Wo sie sich zeige, sie herrscht, herrschet bloß, weil sie sich zeigt.
Schiller.

Wenn auch das Reiten unter den Frauen, aus mancherlei Ursachen, stets und überall weniger allgemein war und noch ist, als unter den Männern, und es schon deßhalb als gymnastische Uebung hier nicht in Betracht kommen kann; so scheint es mir doch nicht unangemessen, da es einmal noch unter den hohen Damen üblich und in Gebirgsgegenden zuweilen selbst nothwendig ist, dasselbe kurz zu erwähnen und Einiges darüber zu sagen.

Ohne die Erfindung der Reitkunst von den fabelhaften Amazonen herzuleiten, kann man immer behaupten, daß sich das Reiten auf Thieren, auch bei den Frauen ins Dunkel des grauen Alterthums verliert. Auf Kameelen, und gewiß auch auf Eseln, ritten die Frauen im Morgenlande (wenn man dieß anders Reiten nennen kann), schon in den alleräItesten Zeiten, wie wir im Moses (1 B. 24. K. 61. V.) von Rebekka, Isaaks Braut (um 2000 v. Chr.) lesen. Und da das Reiten auf Pferden schon zu Jakobs (1 B. Mos. 49 K. 17. V.) und Hiobs (39. K. 18. V.) Zeiten (um 1900 und 1000 v. Chr.) im Kriege gebräuchlich war; so darf man wohl mit Recht vermuthen, daß es im hohen und spätern Alterthume muthvolle Liebhaberinnen des Reitens gegeben hat, wie es deren im Mittelalter gab, und in den neuesten Zeiten noch gibt. Bis zum Jahre 1380 ritten die Damen in Frankreich auf die gewöhnliche Weise; damals fingen sie aber an, sich der Quersättel zu bedienen, und diese brachte bald darauf Anna von

Luxemburg, Gemahlinn Richards II. (1377 — 1399) nach England, weil sie diese Art zu reiten für anständiger hielt.

Ungeachtet man indessen gestehen muß, daß diese Art zu reiten für die Frauen nichts Unanständiges hat, ja daß eine so reitende Dame in ihrem Amazonengewande einen hübschen Anblick gewährt, so kann man auf der andern Seite doch nicht in Abrede sien, daß sich eine solche Reiterinn von der Feinheit und Zartheit ihres Geschlechts etwas entfernt, und zu viel Männlichkeit und zu wenig Weiblichkeit verräth. Und wenn die Reitkunst selbst nicht mit Recht zu den schönen Künsten gerechnet werden darf, weil sie kein idealisches Kunstwerk zu liefern, sondern nur Kunststücke hervorzubringen vermag; so kann dieß schon für einen hinlänglichen Beweis gelten, daß das Reiten keine Uebung und Kunst des schönen Geschlechts sein könne, dessen Wesen und Beruf nur holde Anmuth mit sanfter Zartheit sein soll. Auch findet sich bei den Griechen, dem Volke, welches selbst im schönen Geschlechte die Grazie mit der Kraft vereint wissen wollte, und in Naturschönheit gewiß als Kunstrichter gelten kann, wie unser Dichter-König sehr wahr sagt:

„Nach dem Höhern ging der Griechen Streben,
Blühender als im Lebenden das Leben,
In dem Todten dorten Leben war.
Alles hielt die Anmuth sanft umwunden,
Wie's die Seele zart und rein empfunden,
Stellte es sich in dem Marmor dar."

kein Beispiel, weder einer reitenden Göttin oder Nymphe, noch sonst einer reitenden Schönen, wenn auch Jupiter die Europa auf einem Stiere entführt, und Danneckers Ariadne auf einem Leoparden reitet, wiewohl sie selbst den Musen das luftwandelnde Flügelroß Pegasus beilegten, und die jungfräuliche Göttin Diana zu einer gewaltigen Jägerinn machten, welche mit Köcher und Bogen, von ihren Nymphen begleitet, die Berge und Wälder jagend durchstreifte. Denn Juno fuhr mit Pfauen, Venus mit Schwänen, Diana mit Rossen, Cybele mit Löwen, und Ceres mit Drachen.

Es ist also wohl nicht zu läugnen, daß das Reiten der weiblichen Zartheit, so wie die Gelehrsamkeit, der weiblichen Bestim-

mung entgegen ist, und nur als Ausnahmen von der Regel gestattet werden kann, wie denn auch die kriegerischen Frauen nur seltne Erscheinungen sind, und „Regentinnen hören auf, Frauen zu sein, wenn sie den Thron besteigen," wie irgendwo ein Schriftsteller sagt. — „Dieses Mädchen ist ein Husar; es fehlt ihr weiter nichts als Bart und Säbel, um ein schöner Dragoner zu sein, möchte wohl nicht leicht ein Mädchen für eine Artigkeit halten, oder als eine Schmeichelei aufnehmen.

Regeln über den äußeren Anstand *).

Freundlich mit sanft überredender Bitte
Führen die Frauen den Scepter der Sitte.
Schiller.

Das Bleibende, Beständige in der körperlichen Haltung eines Menschen, in der Art und Weise, wie er steht, geht und sitzt, das nennen wir Anstand. Für jede dieser Bewegungen hat man gewisse Regeln angenommen, nach denen Gang, Haltung und Mienen geordnet werden müssen. Die Kenntniß derselben ist nothwendig, wenn man den Anstand beobachten, nicht ins Unanständige fallen, anstößig werden und sich lächerlich machen will. Eine Sammlung solcher Regeln, welche das Ganze des Anstandes umfassen, nennt man Anstandslehre. Daß hier blos vom körperlichen oder äußeren Anstande die Rede ist, versteht sich von selbst, da die Beschreibung des inneren oder sittlichen Anstandes außer den Grenzen dieser kleinen Schrift liegt. Doch hoffe ich, jede meiner Leserinnen wird es wissen, daß sittlicher und körperlicher Anstand unzertrennlich sind, und wenn die Regeln des erstern oft schon durch ein richtiges Gefühl dem wohlerzogenen und gebildeten Mädchen klar werden, so wird es doch wohl hier und da noch Manche geben, welcher die genaue Kenntniß des zweiten fehlt, da derselbe durch die so mannigfachen Begegnisse im Leben, so wie durch die eben herrschende Mode bestimmt wird; und für diese ist die hier folgende Anstandslehre bestimmt, damit dieselben

*) Nach Amalie, Gräfinn von Wallenburg, Anstandslehre für das weibliche Geschlecht. Leipzig, 1824.

nicht durch Verstöße gegen den Anstand in Verlegenheit gerathen lächerlich, ja wohl gar verkannt werden; denn wer wüßte nicht, daß auf das, was wohlanständig ist, was ins Auge fällt, wenigstens im ersten Augenblicke mehr gesehen und darnach geurtheilt wird, als selbst auf den inneren Werth, der erst gesucht sein will, und beim wirklich gebildeten Mädchen oft tief verborgen liegt.

Es gehört aber selbst zum bloßen äußern Anstande eine gewisse Bildung des Verstandes, Klugheit, Geistesgegenwart, Beurtheilungskraft, ja selbst ein edles Herz, vor Allem aber ein geläuterter Geschmack, wenn nicht alle Anstandsregeln wie Spreu verfliegen, und wie ein widerliches Puppenspiel uns anekeln sollen. Der Anstand erfordert aber auch noch Kenntniß des Ueblichen, Beachtung der Gebräuche, Wissenschaft der Sitten und einige Bekanntschaft mit der eben herrschenden Mode. Vorzüglich werden Verstöße gegen letztere gerügt, die durch ihren ewigen Wechsel immer neu vor uns steht; man darf dieselbe weder vernachlässigen, noch sich durch sie zur Modepuppe umgestalten lassen und ohne Auswahl sein Aeußeres ihr unterwerfen, gleichviel, ob es seinen Körper kleidet oder nicht. Der Anzug muß dem Alter, Stande und Vermögen angemessen sein; dagegen alterthümliches Wesen in Kleidung, Sprache und Geberden muß vermieden werden.

Kein gebildeter Mensch darf sich in Hinsicht des körperlichen Anstandes vernachlässigen, da er die sichtbare Beschaffenheit unseres Innern darstellt und gleichsam ein Abdruck desselben ist. Durch Uebung kann man es in dem äußern Anstande zur natürlichen Fertigkeit bringen, und diese Uebung muß frühzeitig beginnen; denn wird sie zu lange verschoben, so wird man immer das Erkünstelte und Erzwungene im Aeußern bemerken, dann wird es steif und lächerlich und leicht kann man darüber in Verlegenheit gerathen; es muß uns Alles zum Anstand gehörige so geläufig sein, wie dem Musiker das Lesen und Treffen der Noten. Man kennt die Menschen nicht, die von der Schale auf den Kern zu schließen gewohnt sind, wenn man es thöricht und lächerlich findet, daß der äußere Anstand so angelegentlich empfohlen wird. Sie unterscheiden das bäuerische Wesen vor dem Anständigen, und legen diesem den Vorzug bei, aber selbst würden sie sich in jeder Gesellschaft besser fühlen, und mehr für dieselbe taugen, wenn sie den äußern Anstand beobachten gelernt hätten. Nach der Mei-

nung Einiger ist der Anstand zwar eine unbedeutende Kleinigkeit, aber nach dem Urtheil der Mehrzahl wird sein Werth nicht so niedrig angeschlagen. Nur muß der äußere Anstand nie in eine übertriebene Artigkeit, in ein verstelltes Spiel, in niedrige Kriecherei ausarten; er muß vielmehr Einklang unsers Innern und Aeußern sein. Ein Haupterforderniß desselben ist die Reinlichkeit. Nicht genug kann man dem weiblichen Geschlechte Reinlichkeit empfehlen; denn selbst das reizendste weibliche Wesen wird durch Unreinlichkeit und Unsauberkeit entstellt, und Jeder wird von ihm mit Widerwillen das Auge wenden. Reinlichkeit ist unstreitig die erste Tugend, und wo sie fehlt, wird man immer auf Unordnung, Nachlässigkeit und auf Mangel an Selbstachtung schließen. Bei Mancher ist nur der Schein derselben vorhanden, nicht aber ihr wirkliches Wesen. Auch trägt man sie hier und da nur in Gesellschaften zur Schau, und beweist sie nicht im Hause; weiß und rein, wie Schnee, sollen sich die Frau und Jungfrau immer halten. Es ist unglaublich, wie sehr die Reinlichkeit auch der Minderschönen ein frisches, gefälliges Ansehen giebt; die Unreinliche kann man nicht ansehen, ohne in Verlegenheit zu gerathen und sich in ihrer Seele zu schämen. Nicht kostbar sind die Mittel, um sich reinlich zu halten, und wer dürfte wohl die Mühe scheuen, es zu jeder Stunde des Tages zu sein, da durch dieselbe die Gesundheit gewinnt und selbst die Heiterkeit des Geistes befördert wird. Es kann auch in einem unreinen Körper eine reine Seele wohnen, aber man kann es den Leuten nicht verwehren, wenn sie von dem Schmuze jenes auf die Unreinigkeit dieser schließen. Zuvörderst muß die Reinlichkeit im Anzuge herrschen; wie könnte es wohl auch eine gebildete Jungfrau über sich gewinnen, der es nicht an Schicklichkeitsgefühle, an Ordnungsliebe, an Sinn für Nettigkeit und Unbeflecktheit fehlt, vor sich selbst in einem unreinen Anzuge zu erscheinen? Zur höchsten Reinlichkeit ist sie gewöhnt, und sie weiß es, welch einen Schmuck ihr diese Tugend verleiht. Eben so muß an allen Theilen des Körpers, den sichtbaren und den durch die Kleidung verborgenen, die größte Reinlichkeit herrschen. Ich erlaube mir, einige Bemerkungen hierüber zu machen, so überflüssig sie vielleicht auch scheinen mögen.

Es gab eine Zeit, wo es die Mode gebot, daß man die Haare mit wohlriechenden Pomaden und aufgestreutem Puder verunrei-

nigte; diese Mode hat jetzt der Natur weichen müssen. Um den Schmuck schöner Haare zu erlangen, bedarf es nur der Reinlichkeit, denn nur durch öfteres Waschen der Haare kann derselbe erlangt werden. So muß auch das Gesicht rein gehalten werden, und nicht ein Punkt an ihm sein, der nicht von der höchsten Reinlichkeit zeugte; es ist ja der Spiegel der Seele, auf ihm lesen wir den Ausdruck der Gedanken und Gefühle, darauf richtet sich jedes Auge, es steht Allen zur Schau, Reiz und Schönheit verschwindet von einem nicht reinen Gesichte. Das helle, klare, schöne Auge, wenn es durch keine Krankheit entstellt ist, muß nach allen Seiten hin rein gehalten werden, der Hals und Nakken, man mag ihn sehen oder nicht, sei immer rein gewaschen, damit die weiße Haut nicht gräulich erscheine. Auch den Zähnen schenke man die gehörige Aufmerksamkeit; denn ein schöner Mund gefällt im höhern Grade, wenn die geöffneten Lippen die Zähne wie weiße, neben einander gesetzte Perlen sehen lassen; wie kann die reinlich sein, welche die Zähne im Munde nicht rein hält? Der Schmuz, der darauf liegt, verderbt sie, und kann sogar den Athem für Andere übelriechend machen. Soll ich auch davon sagen, daß die Nase insbesondere rein erhalten werden müsse, daß man die Unreinigkeiten derselben ohne Geräusch dem Taschentuche übergeben und sie nicht zurückziehen darf? Es ist unleidlich, wenn man es einer Sprechenden anmerkt, daß ihre Nase nicht rein ist. Künsteleien, die man mit den Nägeln treibt, um ihnen eine schöne Form zu geben, gehören nicht hierher, wohl aber die Bemerkung, daß man sie nicht zu lang wachsen lasse, und am wenigsten Schmuz darunter dulde. Die Hände halte man rein; aus einer unreinen Hand nimmt Keiner gern eine Gabe; widrig ist es auch, mit den Fingern in die Nase, in den Mund, in die Ohren zu greifen. Recht kleinlich und unwichtig mag dieß erscheinen, aber es ist es keineswegs; man denke sich nur einmal ein weibliches Wesen, in Schmuz und ohne Reinlichkeit!

Von den Stellungen des Körpers.

Die Stellung und Haltung des Körpers, wenn er in Ruhe oder Bewegung ist, hat gewisse Regeln, die der Anstand lehrt, welchen Niemand unbeachtet lassen darf, wenn er in Andern

Wohlgefallen erwecken und nicht Mißfallen oder Lächeln erregen will. Wie vortheilhaft unterscheidet sich die gebildete, wohlerzogene Jungfrau bei allen körperlichen Bewegungen von der ungebildeten, rohen ihres Geschlechts! Wenn bei jener Alles ein gewisses Maß, eine Ordnung und Regelmäßigkeit hat, so finden wir bei dieser Plumpes, Ungefälliges, Rohes. Ihre ganze Stellung, ihr Gang, die Bewegung ihres Kopfes, ihrer Hände u. s. w. sagt es uns, wenn wir sie auch nicht reden hören, wenn sie auch noch so vornehm gekleidet wäre, daß sie zur gemeinen Volksklasse gehört. Hätte eine Jungfrau alle Vorzüge des Geistes und Herzens, wäre aber dabei linkisch und unbeholfen in ihren körperlichen Stellungen, so würde sie doch weniger gefallen: man wird Wesentliches vermissen, nämlich die äußere, dem schönen Innern angemessene, Darstellung. Der Körper überhaupt muß eine grade Stellung haben, ohne Steifheit, Zwang und Gestrecktheit, wie man sie bei den Soldaten, wenn sie in Reih' und Glied stehen, findet. Aufrecht schuf uns die Natur! Ein Niederbeugen, eine Gebücktheit, so daß man eine gebogene Linie beschreibt, ist Verunstaltung des schönen Körperbaues. Es gewährt keinen angenehmen Anblick, wenn der Kopf der Brust zugeneigt ist, wenn Hals und Rücken gekrümmt sind, wenn die Schultern so stehen, als ob sie zusammen gezogen wären, und wenn man gleichsam auf eingeknickten Beinen steht; doch muß das Geradehalten des Körpers auch niemals Zwang verrathen. Eine zu große Biegsamkeit der Glieder, als ob sie so schwach verbunden wären, daß sie aus einander fallen wollten, entstellt die körperliche Haltung, welche Festigkeit und Kraft andeuten soll. Das Aufrechthalten des Kopfes sei nicht unbiegsame, ungelenke Steifheit. Die Natur bildet die Wirbelknochen, daß wir den Kopf nach verschiedenen Seiten hinwenden und hindrehen können; diejenigen, welche dieses vermöge eines steifen Halses nicht können, fallen sehr auf, und sind zu bedauern. Man vermeide das Hinüberwerfen des Kopfes, wie man es bei Aufgeblasenen oder bei Koketten findet; seine Bewegung zeige von innerer Ruhe. Vorwärts oder nach einer Seite hin soll er auch nicht hängen; neigt er sich, so halte er auch dann die Mittelstraße, nicht zu hoch und nicht zu tief, nicht schnell, sondern mit einer gewissen Langsamkeit. Nie erlaube man sich, statt einer Antwort, das Nicken oder Schütteln mit dem Kopfe.

Beim äußern Anstande kömmt auch sehr viel auf die Haltung der Hände an; nie stemme man die geballten oder offnen Hände in die Seite: diese Stellung verräth etwas Trotziges, Hochmüthiges; sie zeigt von Eigendünkel und Keckheit. Auch reibe man die Hände nicht: es zeigt dieß Verlegenheit, Schadenfreude, wenigstens Mangel an Kenntniß des Anstandes in einer Gesellschaft an, wo man den Personen, die über uns stehen, Achtung schuldig ist. Man darf auch die Finger nicht ziehen, daß sie knacken; eben so unschicklich ist auch die schnelle Bewegung der Daumen, indem man sie im Kreise um einander dreht. Das Händegefecht, eine unanständige Action, werde auch vermieden, denn leicht kann man dadurch sich und Andern einen Schaden zufügen. Nie fasse man Jemanden, mit dem man spricht, an der Kleidung; es drückt dieß eine Vertraulichkeit aus, die vorzüglich den Höhern oder Unbekannten beleidigen könnte. Am wenigsten passend wäre es, wenn es eine Jungfrau einem Jüngling thäte. Natürliches, ungesuchtes, dem Anständigen angemessenes, Händehalten ist nicht genug zu empfehlen.

Auch im Gehen *) giebt es eine schickliche und unschickliche Manier, welche uns gewissermaßen den Charakter des Gehenden bezeichnet. Das kräftige, starke Auftreten im Gehen zeigt Muth, Entschlossenheit, Selbstvertrauen, auch wohl Hochmuth. Dem Manne, der so einher geht, ist es zu verzeihen, leiser aber soll die Jungfrau auftreten, damit man sie nicht herrschsüchtig, gebieterisch, verachtend und stolz nenne. Manche mißfällt schon durch ihren Gang: die Träge geht langsam, die Unruhige schnell. Ein schleppender Gang, wenn ihn nicht Alter und Gebrechlichkeit entschuldigt, zeigt von Kraftlosigkeit und phlegmatischem Wesen. Munterkeit und frohes Leben herrsche in den Bewegungen der Jugend, die Bedachtsamkeit älterer Menschen leuchte aus ihrem Gange hervor! Ein hüpfender Gang würde bei feierlichen Gelegenheiten Unachtsamkeit und Leichtsinn verrathen. Wer bei seinem Gange sich steif erhebt und, wenn ich so sagen darf, die Nase in die Höhe trägt, als ob sie über andere hinwegsehen wollte, verräth die Ein-

*) Ueber die allgemeinen und besondern Eigenschaften des Gehens ist zwar in der 4ten Abtheilung gesprochen worden, allein ich erlaube mir hier noch Einiges über den feineren Anstand bei demselben zu erwähnen.

bildung einer Eiteln und Selbstgefälligen. Am wenigsten steht es einem Mädchen wohl an, wenn sie beim Gehen die Füße zu sehr ein- oder auswärts setzt, wenn sie zu große Schritte macht, wenn sie schwerfällig auftritt, als ob sie mit einer Last beladen wäre. Ein zu schneller Gang, wenn nicht dringende Ursachen dazu zwingen, geziemt sich für eine Jungfrau nicht; er deutet Unruhe, Flatterhaftigkeit, unstätes Wesen an, und läßt sich nicht entschuldigen, jede übereilte Bewegung ist gegen den Wohlstand; ein schneller Gang artet leicht in eine Art von Laufen aus, dem die Entgegenkommenden ausweichen müssen, wenn sie nicht umgerennt werden wollen. Es ist aber unartig und unanständig, Andere zu zwingen, uns aus dem Wege zu gehen. Mögen Kinder laufen, Greise und Kranke langsam gehen, die anständige Jungfrau halte die Mittelstraße. Schweres Auftreten, so daß man jeden Fußtritt hört, gestattet man nur dem gemeinen, ungezogenen Menschen, nicht der gesitteten Jungfrau, die gleichsam sanft und leise einherschweben soll. Dem Anstande und der weiblichen Grazie zuwider ist die vorwärts gebogene krumme Haltung des Körpers mit eingesenkter Brust, sie entstellt den schön gebauten Körper, und schadet selbst dem reizenden Gesicht; daher sei die Stellung der Jungfrau grade und aufrecht. Es ist auch eine üble Gewohnheit, beim Gange die Füße gleichsam werfen und die Hände und Arme bei jedem Schritte rück- und vorwärts fliegen zu lassen. Im Gehen muß eine gewisse gleichförmige Bewegung herrschen, und es sollten keine Uebergänge von dem zu Raschen zum Langsamen Statt finden. Ein trippelnder Gang entsteht, wenn die Füße in kleiner Entfernung und mit einer gewissen Schnelligkeit fortgesetzt werden, was der so Gehenden ein lächerliches Ansehen giebt. Durch einen schwankenden Gang, wo sich der Körper bald zur rechten, bald zur linken Seite neigt, bekommt man, verzeih man mir den Ausdruck, das Ansehen einer watschelnden Ente. Natur und Sitte soll auch in dem Gange herrschen, nur so billigt ihn der Anstand.

Haltung des Körpers beim Stehen.

Beim Stehen ist der Körper gleichsam in einer Art von Ruhe, die aber doch nicht so weit gehen darf, daß eine leblose

Statue da zu stehen scheint; es finden beim Stehen Bewegungen mit dem Kopfe, mit den Schultern, Armen, Händen, ja selbst mit den Füßen Statt; unnatürlich und schädlich wäre es, stundenlang in einer steifen Stellung zu verweilen. Auch beim Stehen soll Einfachheit, Kunstlosigkeit und veredelte Natur Statt finden, so will es der Anstand der Gebildeten. Wir werden also eine aufrechte Stellung beim Stehen behaupten; es sind dabei folgende Fehler zu vermeiden: Es ist nicht gleichviel, wie wir uns im Stehen Andern darstellen, wir können dabei Würde, Anstand, Grazie beweisen, oder Rohes, Ungeschicktes, Plumpes und Unartiges zeigen; deßhalb darf der Körper nie bloß auf einem Beine ruhen, oder wohl gar ein Fuß über den andern gesetzt sein, weil dadurch der Körper schief und schwankend erscheint und dem Auge eine krumme, dahinfallende Linie zeigt. Eben so ist es auch geschmacklos und fehlerhaft, wenn wir uns mit geschmeidiger Gelenkigkeit bald zur Rechten, bald zur Linken, als ob man sich wiegte, beugt. Ganz unanständig wäre es, wenn man die Beine nicht an einander geschlossen hätte, sondern sie so weit von einander setzte, daßb eide Füße zu sehen wären; Unbeholfenheit verriethe es, wenn beim Stehen die Fußspitzen zu weit aus- oder einwärts gekehrt wären. Am sichersten und anständigsten steht man auf beiden Füßen; dieß giebt dem ganzen Körper eine gewisse zuverlässige und feste Haltung, so daß er nicht von einer zur Seite andern schwankt. Arme und Hände dürfen an den Seiten nicht schlaff herabhängen, als ob sie Glieder eines todten Wesens wären. Die Finger kann man ein wenig eingebogen halten, und die Hand darf nicht steif nach unten ausgestreckt sein. Der Kopf muß, ohne daß es Zwang verräth, grade in die Höhe stehen, sich frei bald heben, bald senken, aber sich weder nach vorn, noch nach den Seiten überneigen. Das Anlehnen an eine Wand, oder das Ausruhen auf einer Stuhllehne, indem man eine oder beide Hände darauf stützt, ist wider den Anstand. Nie trete man Jemandem zu nahe, und wohl hüte man sich, Jemanden auf die Füße zu treten, besonders lege man nie die Hand auf die Schulter des Andern denn; dieß drückt eine Vertraulichkeit aus, von der wir nicht wissen, ob sie dem, welchem wir sie erweisen, auch lieb ist. Gleichgiltig kann es der Jungfrau nie sein, ob Andere ihre Art zu stehen billigen oder tadeln, da sie immer weit schärfer beobachtet

wird, als jedes Andere, und man mit Recht von ihr, auch im ganzen äußeren Wesen, gefälligen Anstand fordert.

Haltung des Körpers beim Sitzen.

Beim Sitzen giebt es ebenfalls einen gewissen Anstand, den man nicht vernachlässigen darf. Ganz widrig würde es auffallen, wenn ein Mädchen steif, unbeweglich und gebogen, vorwärts gelehnt, mit eingesenkter Brust, vorgestreckten Füßen, mehr auf einer als der andern Seite des Stuhls säße. Eben so würde ein unruhiges Sitzen, wo man sich nach allen Seiten hin dreht, den Stuhl bald hier, bald dorthin schiebt, wohl gar vor- und rückwärts wiegte, höchst unanständig sein; die Lehne als Stütze des Rückens zu betrachten, und indem man weit nach vorn sitzt, so eine fast liegende Stellung anzunehmen, ist ganz gegen den Anstand; auch wird nicht leicht ein gebildetes Frauenzimmer die Hand auf die Stuhllehne ihrer Nachbarinn legen. Sehr auffallend ist es, wenn ein Mädchen beim Sitzen ihren Anzug mustert, und daran zupfend ändert, es wird dieß leicht als ein Zeichen allzu großer Eitelkeit und Gefallsucht betrachtet. Die Gesittete wird mit dem wenigsten Geräusch aufstehen und sich niedersetzen, und es immer sorgfältig zu vermeiden suchen, beim Sitzen Jemandem den Rücken zuzudrehen.

Von Complimenten.

Diese sind körperliche Zeichen, Verbeugungen, um Andern Achtung und Ergebenheit zu bezeichnen. Sie verändern sich modisch, und man muß sich darauf verstehen, wenn man nicht wie ein Stück der vergangenen Zeit erscheinen und sich lächerlich machen will. Oft zeigt dieß uns die Art und Weise schon an, wie eine Frau oder Jungfrau ihr Compliment macht, weß Geistes Kind sie ist. Auch hierbei ist eine gewisse Mittelstraße, die der Geschmack, die Klugheit und das Schicklichkeitsgefühl zu finden weiß, zu empfehlen. Leicht kann, indem man das Compliment macht, sich Hochmuth und Bescheidenheit, Frechheit und jungfräuliche Schüchternheit, Ernst und Leichtsinn, Hochachtung und Nichtachtung dabei verrathen.

Es kommt sehr viel darauf an, wie und wem man sein Compliment macht. Gegen Personen höhern Standes und von ältern Jahren wird man sich anders und mit einer andern Miene verbeugen, als gegen seines Gleichen. Auch das verschiedene Geschlecht und das Verhältniß, in dem wir zu gewissen Personen stehen, erfordert ein anderes Compliment. Freundlicher ist die Miene, wenn sich Dame gegen Dame, vielleicht Freundin gegen Freundinn verneigt, als wenn eine Fremde oder eine Person männlichen Geschlechts sich nahet, wo ein sanfter Ernst gebieten muß. Plump, unbiegsam, abgeschmackt, eilig oder träge kann man selbst bei dem Complimente Andern erscheinen, und der erste Eindruck, den wir im Anfange machen, ist nicht so leicht verwischt. Viele deuten es sehr übel, wenn man sich gegen sie nicht so tief verneigt, als sie es ihrem Range nach von uns fordern zu können glauben. Noch giebt es eine Art, ein Compliment zu machen, das Nichtachtung, Gleichgiltigkeit ausdrückt, und zu sagen scheint: wenn es der Anstand nicht forderte, würde ich deinetwegen nicht mit dem Kopfe nicken. — Wer aber den Personen geringeren Standes eben ein solches Compliment machen wollte, wie Vornehmeren, der würde ins Lächerliche fallen und diese in Verlegenheit setzen. Ueberhaupt muß Gefühl und Aufmerksamkeit auf gebildete Personen es am beßten lehren, welche Complimente eben am schicklichsten und passendsten sind.

Einige Lehren des Anstandes im Umgange mit Personen verschiedenen Alters, Geschlechts und Standes.

Ich fürchte nichts Langweiliges und Ueberflüssiges zu sagen, ja es scheint mir sogar, daß es wesentlich und unentbehrlich für dieses Buch gehört, und ich werde nicht nur meine darüber angestellten Beobachtungen, sondern auch den Rath und die Weisung der Klugen und Verständigen, so weit sie mir wahr und richtig scheint, benutzen.

Es ist keineswegs genug, zu wissen, was Anstand sei, und sich auf die Einsicht der für den Umgang passenden Regeln desselben zu verstehen, man muß auch die Fälle kennen, wann, wie und wo man sie anwendet. Anders wird eine Freundinn, anders

eine Fremde behandelt, ganz anders der Jüngling als die Jungfrau. Mißgriffe in der Art des Betragens gegen Andere, oder wenn man Alle auf gleiche Weise behandeln wollte, könnte leicht nachtheilig werden, oft sogar dem guten Rufe schaden, und Zweifel an der Klugheit erregen. Ohne Anstand ist es nicht möglich, sich irgend Einem gefällig darzustellen, aber das Besondere, was den Vornehmen und Geringen, den Reichen und Armen, den Alten und Jungen gebührt, dieß muß man wissen, um nicht gegen den Wohlstand zu verstoßen. Bei aller Güte und Höflichkeit kann man außerdem gegen den Anstand große Fehler begehen.

Verhalten gegen ältere Personen.

Jüngere Personen sind verbunden, älteren Leuten, die durch eine Reihe von Jahren, durch Kenntnisse und Erfahrungen, durch erprobte Tugenden und nützliche Dienste, die sie der Welt leisteten, weit über ihnen stehen, mit Artigkeit zu begegnen, sie mit Achtung zu behandeln und im Umgange mit ihnen die kindliche Bescheidenheit nicht zu verläugnen. Aeltere Leute fordern stillschweigend von jüngern Personen, daß sich diese auf keine Weise unartig und unanständig gegen sie betragen; daß sie nicht mit vorlautem Wesen gegen sie auftreten, daß sie ihnen ihre Aufmerksamkeit nicht entziehen, und sie nicht unbeachtet lassen sollen.

Wie ich glaube, fordern sie das mit Recht, und jeder verständige, gutgeartete junge Mensch muß diese Forderung gerecht und billig finden; besonders aber darf das weibliche Geschlecht, dem man vorzugsweise Zartheit, Güte und Schicklichkeitsgefühl zutraut, in den Pflichten, welche der Anstand gegen ältere Personen erheischt, nicht fehlen.

In der Nähe älterer Personen herrscht ein gewisser Ernst, nicht mehr die jugendlich fröhliche Laune; sie kommen der Jugend nicht mit schmeichelndem Liebkosen entgegen, was der Eitelkeit gefällt; sie sprechen die Wahrheit, oft belehrend und zurechtweisend; ihr Wesen ist still, ruhig, oft trübe und finster; sie haben Eigenheiten, die ertragen sein wollen; sie klagen über körperliche Schwächen, sie schmiegen sich nicht mehr nach Andern, wollen dagegen, daß sich Andere nach ihnen richten. Dieß, und noch vieles Andere sind die Gründe, warum jüngere Personen den Alten oft ausweichen, daß sie es oft als einen schweren Dienst anse-

hen, bei denselben aushalten zu müssen. Ganz gegen den Anstand und unanständig würde es sein, wenn man in der Gesellschaft von Alten, wie vor einem bösen Geiste, sich entfernt halten wollte; nichts kränkt das Alter mehr, als wenn es sich von der Jugend vernachlässigt sieht. Oft sind alte Personen dem Irrthume und der Täuschung, der Macht mancher eingewurzelten Vorurtheile und mancher unrichtigen Ansicht unterworfen, stehen aber dennoch in der Meinung, daß sie Alles im Lichte der Wahrheit schauen, und daß Alter und Erfahrung ihre Ansichten vom Irrthume gereinigt habe. Wenn jüngere Personen dieß wahrnehmen, so ziemt es ihnen dennoch nicht, durch unbescheidenen Widerspruch, hochmüthige Belehrung und kränkende Zurechtweisung, sondern durch Milde, Sanftmuth und Bescheidenheit ihre Meinung zu erkennen zu geben. Zu diesen Geistes- und Gemüthsfehlern gesellen sich oft körperliche Schwächen, in welchen der Grund von jenen der Hauptsache nach liegt; ihre Sinne sind stumpf geworden, die Kraft ist aus ihren Füßen und Händen gewichen, sie zittern. Was aber würde man von einer Jungfrau sagen, welche das zitternde Haupt oder die Hilflosigkeit einer alten Matrone lächerlich finden könnte? — Nicht jede ältere Person trägt sich nach ihrem Alter; Andere halten mit der Mode nicht gleichen Schritt; dessen ungeachtet aber soll kein höhnisches Lächeln die Miene der Jugend verziehen, und nie das Auffallende zur Zielscheibe ihres Witzes und Hohnes machen. Im Gegentheil sei in Gesellschaften jedes junge Mädchen gegen das Alter freundlich, artig, zuvorkommend und nachgebend; versage nie den Alten einen Dienst, eine Gefälligkeit, wozu ihre Unbeholfenheit, ihre Schwäche auffordert, und beweise ihnen, wenn sie sprechen, eine gebührende Aufmerksamkeit, höre unzerstreut, wenn sie belehren und warnen, und widerspreche, wenn es nicht anders geht, mit Bescheidenheit. Zuweilen verlasse es den Kreis der Jugend, und setze sich mit kindlicher Freundlichkeit zu den Alten, dieß werden sie als einen Beweis theilnehmender Güte dankbar anerkennen.

Das Verhalten mit jüngeren Personen.

Hierunter verstehe ich Jungfrauen von gleichem Alter, jüngere Mädchen und Kinder. Das Betragen gegen diese läßt sich leicht bestimmen; denn es richtet sich nach ihrem Verhalten, und

zuweilen nach dem Verhältnisse, in welchem sie stehen, dem Grade der Bildung, der ihnen eigenthümlich ist, und dem Stande, in welchem sie leben. Auf alle diese Punkte muß im Umgange Rücksicht genommen werden. Beträgt sich ein junges Mädchen nicht dem Anstande gemäß, so dürfen die Verstöße gegen das Schickliche nicht erwiedert, sondern ihr vielmehr durch schonende Güte, Nachsicht und Höflichkeit bewiesen werden, wie man sich anständig benimmt. Artigkeit, Gefälligkeit, freundliches, zuvorkommendes, liebenswürdiges Wesen erwiedre man. Sprödigkeit und Kälte, ein hochmüthiges Herniedersehen, ein unhöflicher Dünkel, ein einsylbiges Wesen kann nie beliebt machen, und wird diejenigen, welche sich nahen wollen, zurückscheuchen. Nie wird eine gebildete Jungfrau einer andern Schmeicheleien sagen, oder dieselbe durch übertriebenes Lob in Verlegenheit setzen; eben so wenig aber auch die Geachtete aus Neid, oder einer andern fehlerhaften Beschaffenheit ihres Gemüthes betrüben. Besonders aber bestimme der Ruf, in dem eine Jungfrau steht, das gegenseitige Betragen. Wäre dieser Ruf kein untadelhafter, so weiß man doch nicht bestimmt, ob er auf Wahrheit gegründet ist, und muß daher mit großer Vorsicht handeln, und die vielleicht Schuldlose, oder auf dem Wege der Besserung Begriffene nicht kränken; denn nie vergißt eine solche den Schmerz, sich verächtlich behandelt zu sehen. Kann man aber auch nicht mit der offenen Freundlichkeit, Achtung und gleichem Vertrauen, wie der Unbescholtenen und Geehrten sich nahen, weil man sonst leicht nach dem Urtheil Anderer mit ihr in eine Klasse gesetzt werden könnte; so darf man doch nie gegen den Wohlstand verstoßen und auf irgend eine Weise sie als verächtlich bezeichnen. Die im guten Rufe stehende Jungfrau aber, welches Standes sie auch sei, ist sie zur Gesellschaft geladen und ein Mitglied derselben, behandle man mit Achtung, Artigkeit und freundlicher Güte, wenn sie auch durch Geburt und Vermögen unter den Andern stände. Zufälliges und Vergängliches übertrifft den Werth des Verstandes und der Tugend nicht, es entehrt den, der das für das höchste Gut hält, was ihn hochmüthig macht. Eine edle Jungfrau in einer Gesellschaft wie verlassen sein lassen, das muß ihr schlechte Begriffe von dem Anstande und der Artigkeit derselben einflößen. Stets halte man sich zu den edlen Jungfrauen, sondere sich von keiner ab, und gebe jeder Beweise von Achtung.

Je gütiger, höfl   escheidener man ist, desto geachteter und liebenswürdiger wird man erscheinen; man fliehe die Hochmüthige und diejenige, welche uns verachtet. Es ist die große Kunst des Anstandes, den Beßten zu gefallen. Fast in jeder größern Gesellschaft finden sich Mädchen, die das vierzehnte Jahr noch nicht zurückgelegt haben, und jüngere. Die Aeltern nehmen sie mit sich, damit sie dieselben unter ihrer Aufsicht haben, daß sie sich an Umgang mit erwachsenen Menschen gewöhnen, und ein schickliches, gesittetes Betragen lernen sollen. In unsern Zeiten findet man unter diesen aufblühenden Kindern einige, die schon von dem Gifte der Schmeichelei gekostet haben, von der Eitelkeit angesteckt sind, eine zu hohe Meinung von sich haben und sich für die Schönsten achten. Sie machen Prätensionen, wollen eine Rolle spielen, fangen an zu kokettiren und haben den kindlichen, bescheidenen, liebreichen Sinn verloren. Kann man auf eine kluge, vorsichtige Weise zur Verbesserung dieser kleinen Närrinnen beitragen, daß man ihnen ein Uebergewicht fühlen läßt, und sie in ihre beschränkteren Gränzen zurückweist; so ist es eine heilige Pflicht. Da aber, wo man bei einem solchen jungen Mädchen diese Fehler nicht findet, sondern unbefangenes Wesen, fröhlichen, offenen Sinn, natürliche Güte, Bescheidenheit und liebende, anschmiegende Neigung, da sei man freundlich und gefällig, stoße sie nicht zurück, und benehme sich so, daß dieß Betragen ein belehrendes und veredelndes werde. Sie verächtlich behandeln und mit kurzen Antworten abfertigen, ihnen für kleine, verzeihliche Unarten harte Verweise geben, dieß könnte Niemanden zum Lobe gereichen, wohl aber zum Beweise dienen, daß es ihm an sittlicher und wahrer Bildung fehle. Die Mutter eines so gekränkten Kindes wird Einem leicht abgeneigt und kann sich bei Gelegenheit die Freude, Rache zu nehmen, nicht versagen.

Das Betragen gegen Jünglinge.

Vorsichtig ist die Jungfrau gegen den ihr unbekannten Jüngling, welchen sie in einer Gesellschaft findet. Sie vermeidet in seinem Umgange alle Familiarität, behauptet ein zurückhaltendes Wesen, ohne dadurch Blödigkeit und Furchtsamkeit zu verrathen. Was Höflichkeit und gute Sitte erlaubt und gebietet, das erweist sie ihm. An der Achtung, die der Tugend gebührt, wird es die

Jungfrau gegen keinen Jüngling fehlen lassen, der den Beifall aller Verständigen, Gesitteten und Gebildeten für sich hat. Sie ist gegen ihn höflich, freundlich, bis zu gewissen Graden gefällig und zuvorkommend; seine Nähe, wenn er mit ihr redet, macht sie nicht ängstlich und verlegen. Er muthet ihr keine Schmeicheleien zu, vor denen ihre Bescheidenheit erröthet, sie vermeidet seinen Blick nicht, und sieht ihm mit edler Dreistigkeit ins Auge. Wenn er ihre Hand ergreift, so fährt sie damit nicht zurück, als ob sie sich zu verbrennen fürchtete; sie giebt ihm Antwort auf seine Fragen, und trägt zur Fortsetzung des Gespräches bei. Sprödigkeit und Schüchternheit ist aus ihrem Wesen verbannt, sie zeigt ihm gütiges Zutrauen. Eine Gefälligkeit, die sie ihm unbeschadet ihres Geschlechts und des Verhältnisses, in dem sie zu ihm steht, erweisen kann, verweigert sie ihm nicht. Er muß es selbst finden, wie liebenswürdig, wie frei, wie ungezwungen sie ist. Sie wird lächeln und ernst sein, wie es die Unterhaltung mit sich bringt; wenn er mit ihr redet, ist ihre Aufmerksamkeit nur auf ihn gerichtet; immer wird sich eine schickliche Gelegenheit finden, wenn er zu lange bei ihr verweilen möchte, sich von ihm zu trennen; sie läßt durch ihr ganzes Benehmen ein angenehmes Bild in seiner Seele zurück.

Nahe sich ihr ein Jüngling von zweifelhaftem Rufe, der seine öffentliche Achtung verwirkt hat, von dem nachtheilige Gerüchte umgeben; so stößt sie ihn nicht von sich, kehrt ihm nicht den Rükken, und zeigt ihm nicht Verachtung, das würde ihn zu ihrem Feinde machen, und leicht könnte der Beleidigte eine Rache an ihr nehmen, die ihr nachtheilig würde, und großen Verdruß machte. Glaubt er mit Schmeicheleien sie zu gewinnen, so beantworte sie diese mit ernstem Schweigen. Ueberhaupt halte sie ihn von sich in achtungsvoller Ferne; Beweise eines freundlichen Vertrauens wird sie ihm nicht geben. Schneidende, beleidigende Kälte gegen ihn erlaube sie sich nicht; kein Zeichen an ihr gebe geheime Neigung und Wohlwollen für ihn zu erkennen; sie ermuthigt ihn durch keine Worte, durch keine Miene. Nur Höflichkeit und Artigkeit kann er von ihr erwarten; wenn er von ihr geht, muß er sie achten, wenn er es sich auch sagen muß, daß er Liebe und Achtung nie von ihr erwarten dürfe.

Tritt aber ein Jüngling der Achtung zu nahe, die er der Jungfrau schuldig ist; spricht er feine Zweideutigkeiten, erlaubt er sich Freiheiten, die sie nicht erlauben darf; könnte durch die Erlaubniß, die sie ihm gestattet, ihre Unschuld, ihre Tugend selbst verdächtig werden; erdreistet er sich zu verbotenen Schritten, dann trete sie mit allem Ernst gegen ihn auf, und wenn sie sich in ihm auch einen Feind schaffen sollte, er wird und muß sie um ihres Zürnens willen höher achten. Ihr Nachgeben, übereinstimmend mit ihm, wodurch sie sich mit ihm in eine Klasse setzte, könnte sie in seinen Augen nur erniedrigen; er soll und muß an die Wahrheit ihrer reinen Güte glauben, die nur dadurch zweifelhaft wird, wenn sie es nicht deutlich bekennt, wie verhaßt ihr Alles ist, was von der Sittlichkeit abweicht.

Der Umgang mit Freundinnen, Verwandten und unsers Gleichen.

Gegen eine Freundinn kann man nie gütig, gefällig, aufrichtig genug sein, immer komme man ihr mit Achtung und Liebe entgegen; man schätze ihre Tugend und suche von ihr zu lernen; kleine Schwächen rüge man nicht hart, und verzeihe leicht, wenn man sich beleidigt glaubt. Immer komme man ihr mit der größten Freundlichkeit und Liebe entgegen, und zeige es unverhohlen, daß man das Glück, sie zu besitzen, zu schätzen weiß. Verwandte behandle man mit Achtung und Liebe, wenn sie derselben würdig sind; wende nicht das Auge von den ärmern, geringen Verwandten hochmüthig und verächtlich hinweg; dadurch entehrte sich das gebildete Mädchen. und würde schmerzlich verwunden. Unterstützung, Hilfe, Beistand, Theilnahme, lasse sie ihm angedeihen, so viel in ihren Kräften steht. Auf die reichen, vornehmen, von der Welt geehrten Anverwandten, bilde sie sich aber nichts ein, deren Verdienst doch nicht das ihrige ist, ihnen wird sie ohne Kriecherei die Achtung erweisen, welche man allen tugendhaften und durch löbliche Eigenschaften ausgezeichneten Menschen zollt.

Im Umgang mit ihres Gleichen ist die Jungfrau bescheiden, höflich, zuvorkommend, voll Achtung und Wohlwollen; Klugheit und Vorsicht wird sie immer nöthig haben. Sie beachte sorgfältig ihre Worte, Mienen und Handlungen, in Vertraulichkeit und

Offenherzigkeit halte sie Maß, Niemanden suche sie zu überglänzen, brüste sich nie mit eitlen Vorzügen, um nicht Mißfallen, Neid und Verachtung zu erregen. Gegen Fehler sei sie nachsichtig, und schätze die Tugend, wo sie dieselbe findet. Sie sei die Freundinn einer Jeden, wenn nicht andere Rücksichten es verbieten, und strebe nach dem Beifall aller Guten.

Das Betragen gegen vornehme Personen.

Der Vornehme will sich von dem Vornehmen geehrt wissen, und verzeiht es ihm am wenigsten, wenn er die Regeln des Anstandes gegen ihn verletzt. Es giebt eine vornehme Verdienstlosigkeit, und auch diese will geachtet sein. Die Vornehmen sind oft durch die Huldigungen der Geringern verwöhnt, und fordern eine Unterthänigkeit, einen Dienst, auf den sie keine Ansprüche haben; ihr Hochmuth, der sich auf Ahnen, ererbte Güter, hohe Verbindungen gründet, ist der lächerlichste.

Nicht wie der Mann und Jüngling soll sich die Frau und Jungfrau vor dem Vornehmen beugen, und wenn er ein König oder ein Fürst wäre; sie erscheine vor ihm mit freundlicher Würde, und behaupte in ihrem Betragen den Rang, den man ihr zugestanden hat. Ihr Verhalten wird sie nach dem des Vornehmen abmessen, mit Anstand und heiterem Ernst erwiedere sie die ihr gemachten Huldigungen, aber sie meide ein schmeichelndes, unterthäniges und überhöfliches Entgegenkommen. Das Weib hat jeden Rang, und darf sich vor keinem Großen sklavisch beugen; bescheiden sei ihr Blick, achtungsvoll ihre Rede, frei und natürlich ihr Betragen; sie bleibe deß immer eingedenk, daß sie vor einer Person stehe, die sie mit achtungsvoller Artigkeit behandeln muß. Wer es auch sei, von keinem soll sie sich eine Verunglimpfung gefallen lassen, die ihrer Würde entgegen ist. Sie gebrauche ihre Rechte und Waffen, um sich gegen alles Ungebührliche zu sichern; ein edler Stolz muß sie beleben, und sie vergesse es nie, daß wenn der Vornehmste sie kränkt, sie ihm sein Unrecht fühlen lassen kann.

Das Betragen gegen niedere Personen.

Gegen die Geringern und Niedern, bei denen die Vornehmen so schon, zum Theil durch ihre Schuld, in dem Verdachte stehen,

daß sie hochmüthig und verächtlich hernieder sehen, sei die Jungfrau freundlich, höflich, herablassend und menschlich; es ist nicht ihre Schuld, daß sie tiefer im bürgerlichen Leben stehen, und nicht ihr Verdienst, daß sie höher steht als jene; und woher hätten denn Vornehmere das Recht, Geringere und Niedere schnöde, tyrannisch, nach Willkür und Laune, als ob sie Sklaven, Geschöpfe schlechterer Art wären, behandeln zu dürfen? Man beschimpft den Niedrigsten nicht, ohne daß man sich selbst entehrt. Vorzüglich vorsichtig sei ihr Betragen gegen die dienenden Hausgenossen; nicht in Familiarität, in Vertraulichkeit darf es ausarten, dieß giebt zu sehr vielen Verdrießlichkeiten Anlaß; im Gegentheil stelle sie sich so gegen dieselben, daß sie sich nie erdreisten, die Schranken, die zwischen Herrschaft und Dienenden gezogen sind, zu überschreiten. Bei den Verweisen, die sie geben muß, sei sie nicht ungestüm und brausend, überlege, was sie sagt, damit nie ein Wort ihr entschlüpfe, das sie erniedrigt und ihr eine verdiente beißende Antwort zuzieht. Klugheit, Gerechtigkeit und Menschenliebe wird auch gegen die Geringern das richtige Betragen diktiren, wie es der Anstand und die Würde gebieten.

Oft werden wir von Armen, von Dürftigen umgeben; es nahen sich Bittende, die auf Milde und Wohlthätigkeit rechnen, ihrer erbarme sich die Jungfrau theilnehmend und mitleidig, lasse sie freundliche Güte aus ihren Blicken lesen, und lindere so weit ihr Vermögen reicht, ihre Noth. Nie verrathe das weibliche Herz Härte gegen Dürftige, die freundliche Geberinn erquickt den Dürftigen, die unfreundliche wird ihm zum Gegenstande des Abscheues.

Das Betragen gegen Kranke.

Im Betragen gegen Kranke zeige das Mädchen Mitleid und Erbarmen, und behandle dieselben immer so, daß sie kein Recht haben, sich zu beklagen, im Gegentheile, sich ihrer zu freuen. Kranke verspotten, verachten, unbarmherzig und hart gegen sie sein, dieß kann nur ein rohes, verwildertes Gemüth.

Anstandsregeln beim Besuchgeben und Besuch annehmen.

Wer kein Menschenfeind ist, der fühlt in sich den Trieb zur Geselligkeit; er sucht in Gesellschaft, oder bei einem Freunde Er-

holung; dieß giebt Veranlassung, Andere zu besuchen. Nicht das Gewöhnliche, was bei dem Besuchgeben zu beobachten ist, und was das Gefühl des Schicklichen von selbst lehrt, will ich hier sagen, einige Bemerkungen will ich mir erlauben, die, wie ich hoffe, einigen Nutzen haben können.

Wenn wir Jemanden besuchen wollen, so müssen wir die rechte Zeit wählen, von der wir wissen, daß sie die gelegenste ist, vorzüglich bei weniger Bekannten; denn diese müssen sonst, wollen sie sich anders nicht verleugnen lassen, sich bei ihrer Arbeit, im Schlafe, bei einer interessanten Lecture unterbrechen, an einer Lustpartie gehindert sehen, und dann kann unsere Erscheinung ihnen nicht angenehm sein, wenn sie uns noch dazu höflich und freundlich empfangen sollen. Diese Unannehmlichkeit kann man sich dadurch leicht ersparen, wenn man, statt auf gutes Glück zu ihnen zu gehen, sich vorher anmelden läßt.

Bei Verwandten und genauen Bekannten hat man dieß nicht nöthig, denn diese thun sich keinen Zwang an, wenn wir auch zu ungelegener Zeit kommen, und wissen, daß auch wir es ihnen nicht übel nehmen, wenn sie ein dringendes Geschäft erst vollenden.

Wie lange unser Besuch dauern soll, läßt sich nicht gut bestimmen; im traulichen Kreise sagen es uns Worte und Mienen, daß wir willkommen und gern gesehen sind, und darnach kann man seinen Aufenthalt einrichten. Bei weniger Bekannten und Vornehmern muß man seine Besuche nicht allzusehr verlängern. Wenn das Gespräch an Lebhaftigkeit verliert, wenn kleine Pausen eintreten, dann ist es Zeit, aufzustehen und sich zu empfehlen, wenn man nicht beschwerlich fallen will. Man achte dann nicht auf die Bitten, länger zu bleiben, sondern weise dieselben mit Artigkeit zurück; denn es ist so ernstlich damit nicht gemeint: es sind blos Redeformeln der Höflichkeit. Unter einander können junge Mädchen reden, wovon sie wollen; für sie hat oft auch das Geringste Wichtigkeit, kommen sie aber zu Andern, Fremden oder Vornehmen, dann hüte sich eine Jede von der Witterung, vom Anzuge und Putze, von unbedeutenden Tagesneuigkeiten oder gar von sich selbst zu reden. Vielmehr mögen sie darauf merken, welchen Faden des Gespräches die Person anspinnt, zu welchen sie zum Besuch gekommen sind; an dem spinnen sie fort, und suchen

überhaupt Angenehmes und Unterhaltendes zu reden. Je mehr Sinn und Theilnahme man durch sein Benehmen für die Angelegenheiten Anderer zeigt, desto angenehmer und willkommner wird man ihnen sein. Die weniger Bekannten besuche man überhaupt nicht zu oft.

Wird man förmlich zu einem Besuch eingeladen, so darf man die Einladung nicht ohne triftige Gründe abschlagen; man komme nicht zu früh, aber auch nicht zu spät, damit Andere nicht warten dürfen; daß man den Wirth und die Wirthinn mit ausgezeichneter Artigkeit behandeln, und daß man keine unangenehme Störungen des geselligen Vergnügens herbeiführen und Alles zur allgemeinen Unterhaltung beitragen muß, versteht sich von selbst.

Bei dem Besuchannehmen gebietet uns der Anstand folgendes Betragen: Man muß einen Jeden, der zum Besuch zu uns kommt, freundlich und artig empfangen, und käme er auch zu einer ungelegenen Zeit, es ihm nicht merken lassen, daß sein Erscheinen uns nicht angenehm ist. Durch kein Zeichen dürfen wir verrathen, daß er uns einen Gefallen erzeigte, wenn er uns sobald als möglich wieder verließe. Man zeige Aufmerksamkeit und Theilnahme gegen ihn, wenn seine Mittheilungen auch uninteressant für uns wären; man lasse ihn ohne hinreichende Gründe nicht allein, in seiner Gegenwart nehme man auch keine Geschäfte vor, welche aufgeschoben werden könenn. Will Jemand von uns gehen, so nöthige man ihn, länger zu bleiben.

Anstand bei der Tafel.

An der Tafel stehen die Gäste mit einander in näherem Vereine, ihre Berührung ist eine nähere; es entgeht einem da selten ein Wort, welches gesprochen wird, und das Bewegen und Thun der Andern ist uns näher vor die Augen gerückt. Daß man aber insbesondere seine Aufmerksamkeit auf sich selbst bei Tische verdoppeln muß, wenn man den rechten Anstand behaupten und Keinem anstößig werden will, liegt am Tage. Eben bei der Tafel zeigen sich mannichfaltige Gelegenheiten, wahre Bildung oder das Gegentheil zu verrathen. Es versteht sich von selbst, daß man mit Geschmack und reinlich gekleidet bei denen erscheine, die uns zu einem Mahle geladen haben, sonst würden wir ja die Achtung, die wir der Gesellschaft schuldig sind, hintansetzen. Ohne Wei-

gerung nehme man die Stelle ein, die einem bei Tische angewiesen wird; den Teller, der uns gereicht wird, schiebe man nicht von sich weg und einem Andern hin, der ihn nicht annehmen will; es entsteht dadurch ein unpassendes Nöthigen, und man macht damit dem, der uns eher einen Teller reichen läßt, als dem Andern, einen schweigenden Vorwurf. Dieses Nöthigen kann zwischen Damen und Herrn nie Statt finden. Ein heiterer, fröhlicher Geist soll die Tischgesellschaft beleben, der nicht gestört werden darf. Manche werden mürrisch, und müssen sich Zwang anthun, ihren innern Verdruß zu verbergen, wenn sie die Stelle, die ihr Rang fordert, nicht einnehmen können, wenn ihre Nachbarn nicht die sind, die sie sich wünschen, oder wenn ihnen der Teller später gereicht wird, als einem Andern; dieß sind Verstöße gegen den Anstand, welche die Freuden der Tafel verbittern.

Bei Tische soll man gesprächig und nicht wortkarg sein; dabei muß man aber die Geschwätzigkeit und Plauderei vermeiden.

Ein Jeder hat die Neigung, es zu beweisen, daß er Verstand und eine Zunge hat, ein Jeder will etwas sprechen, und nicht wie ein Stummer oder ein bloßer Zuhörer erscheinen. Besonders aber soll eine Jungfrau Maß im Sprechen halten. Das, was man bei Tische sagt, sei nicht einseitig, es sei vielmehr von allgemeinem Interesse. Einzelne nicht brennende Witzfunken würzen das Gespräch; kleine feine Anekdoten, doch nicht in langer, fortlaufender Reihe, erhöhen sein Leben.

Seinem Nachbar, oder seiner Nachbarinn ist man insbesondere verpflichtet, daß man ihr oder ihm Unterhaltung gewähre, und Artigkeit beweise. Ist der Nachbar von Jahren, oder noch jugendlich, so muß die Nachbarinn, je nachdem sie verheirathet oder unverheirathet ist, darauf klüglich Rücksicht nehmen. Der Nachbarinn liegt nach unserer Sitte nicht ob, den Nachbar zu unterhalten, das erwartet sie billig von ihm; ihre Sache ist es nur, den Faden des Gesprächs nicht abzureißen und ihm die Lust zu verleiden, ferner mit ihr zu sprechen. Freundlicher, vertraulicher, beredter kann die Jungfrau gegen den ältern Mann sein; ernster, aber nicht kalt und zurückscheuchend sei sie gegen den Jüngling; sie wird nicht leise mit ihm flüstern, vielweniger ihm etwas ins Ohr sagen, das sonst Niemand hören soll. Keine der gegenwärtigen Personen sei der Gegenstand des Witzes oder spöt=

tischer Bemerkungen, am wenigsten soll man sich über die servirte Tafel aufhalten, welche die Güte des Wirthes so angeordnet hat. Aber man soll mit seinem Nachbar auch nicht ein solches Gespräch anknüpfen, daß man alle Theilnahme an der Unterhaltung der übrigen Tischgesellschaft aufgiebt, und dafür todt ist, und nur für seinen Nachbar lebt. Wir gehören nicht Einem, sondern der ganzen Gesellschaft an. Ist ein Nachbar aus Blödigkeit oder Mangel an Kenntnissen wortkarg, so soll er dennoch es nicht fühlen, wie beschwerlich seine Nähe ist, und die Klugheit wird von Zeit zu Zeit eine Frage aufwerfen, die er beantworten kann. Viel fordert er selbst nicht, und das Wenige darf man ihm nicht entziehen.

Eben so wenig, als man es sich herausnehmen wird, die Speisen zu tadeln, eben so wenig wird man demselben eine laute Lobrede halten. Wo man Artigkeiten erweisen oder erwiedern kann, dazu lasse man die Gelegenheit nicht vorbei gehen, jedoch übernehme man nie aus übertriebener Gefälligkeit ein Geschäft, welches für die Bedienung gehört.

Eine Frau oder noch weniger eine Jungfrau wird mit dem Glase nie zuerst anstoßen, oder, wie man zu sagen pflegt, eine Gesundheit ausbringen.

Nie darf das Zeichen zum Aufstehen von einer jüngern Person gegeben werden.

Das Schickliche beim Spielen.

Ein Mittel geselliger Unterhaltung ist auch das Spiel, von der Theilnahme an demselben, wenn das Schickliche dabei nicht leidet, wenn es dem Geschlechte, Alter und Stande gemäß ist, darf sich das Mädchen nicht ausschließen. Es herrsche dabei fröhliche Laune, aber nie eine unanständige Lustigkeit, Lärmen und Getöse. Mancher wird uns erst im Spiele nach seinem innern Wesen klar. Man vermeide Abweichungen von den Gesetzen des Spiels, beseitige jede Mißhelligkeit und sei nicht zu empfindlich. Manche Spiele, die eine zu große Annäherung der beiden Geschlechter herbeiführen, sind als unschicklich aus der Mode gekommen. Auch bei dem Spielen wird man wohl auf sich achten müssen, um nicht bei den Gebildeten anzustoßen.

In vornehmen Zirkeln wird auch von den Damen Karte gespielt. Das Kartenspiel ist mit gewissen Einschränkungen eine untadelhafte Unterhaltung; wenn der Stoff zu Gesprächen ausgeht, kann man dazu seine Zuflucht nehmen.

Nöthige Zusätze und Berichtigungen.

2. S. 14. Z. l. beherzigende. 3. S. 28. Z. l. diese so heftige. 5. S. 11. Z. Freilich l. Was ich schon u. s. w. 11. S. l. Näh- — 13. S. die Muskel soll stets der Muskel und die Muskel heißen. 21. S. 4. Z. l. herunterdrücken. 31. S. 2. Z. l. in dieser Stellung wird — 55. S. 30. u. 31 Z. l. Uebungen auf dem Schwebebaume. Klettern und die Wiederholung fällt weg. 62. S. Baden und Schwimmen. Das Baden und Schwimmen war allgemeine Sitte unsrer Vorfahren beiderlei Geschlechts, und ihr verdankten sie unstreitig zum Theil ihre gesunden, großen und starken Leiber, welche selbst den Römern Furcht einjagten. Noch im späten Mittelalter gab es in allen größern Städten wenigstens öffentliche Badestuben, wo man für Geld baden konnte. Die Griechen und Römer hingegen hatten freie, öffentliche Bäder für das Volk, wie noch gegenwärtig die Türken und Russen. — Ueber den wohlthätigen Einfluß des Badens auf die Kinder hat sich schon vor Jahren Hufeland mit ernster Mahnung ausgesprochen: Erinnerung an alle Mütter, denen die Gesundheit ihrer Kinder am Herzen liegt. — 63. S. 26 Z. l. Dumb bell. 78. S. 20. Z. l. möchten. 88. S. 10. Z. l. Schülerinnen. 88. S. 21. Z. l. Nachdem man die — 88. S. 24. Z. l. so bringt — 92. S. 16. Z. l. hinauf. 92. S. 23. Z. l. Rennen für Reihe, Tour. 97. S. 13. Z. l. springt — 97. S. 14. Z. l. muß. 98. S. 10. Z. l. büßt sie — 103. S. Vom Reiten. Es hat allerdings große Fürstinnen, schöne Prinzessinnen und kriegerische Frauen gegeben, welche theils im Kriege, theils auf der Jagd, theils zum Spazieren das Reiten liebten; es haben aber auch viele ihr Leben dadurch verloren. So starb die schöne Maria von Burgund, Maximilians I. Gemahlinn, 1483 an den Folgen eines Sturzes vom Pferde auf der Jagd. — Seitdem die Sitten milder geworden sind, hat sich auch das Reiten unter den Frauen immer mehr verloren. Nur in England, in dem Lande, wo es noch gegenwärtig häufig vorkommt, daß die Großen sich gegenseitig ihre Frauen abtreten (man denke an Lady Hamilton u. a.!) und die Gemeinen ihre Frauen mit einem Strick um den Hals auf dem Markte verkaufen, pflegen jetzt noch die Frauen am meisten zu reiten. 104. S. 29 Z. st. reitet l. ruht. Danneckers Ariadne Libera beschreibt Klingemann in seiner trefflichen Schrift Kunst und Natur (Braunschweig 1816, 1 Th. 183 S.) also: „die süße Braut des Gottes der Jugend ruht, mit Weinlaub umkränzt, sanft hingegossen, und doch zugleich in einer der schwierigsten Stellungen, auf dem sie tragenden Leoparden. Das linke Bein ist unter den rechten Schenkel gezogen, die rechte Hand berührt leise den Rücken des Parthers und die linke faßt einen Theil des leichten, sie nirgend verhüllenden, Gewandes, indeß der Unterarm sich auf das Haupt des Thieres lehnt. — 105. S. Regeln über den Anstand. Man lese auch: Caroline Baroninn de la Motte Fouqué, die Frauen in der großen Welt; Bildungsbuch beim Eintritte in das gesellige Leben. Berlin, 1826.

Die leichtern Druckfehler wird der gütige Leser gefälligst selbst verbessern.

Nachträge, Zusätze und Berichtigungen.

S. 14. Z. 1. [illegible] S. 22. Z. 1. [illegible] S. 31. Z. [illegible] — 17. S. [illegible] 31. S. 2. Z. 1. in dieser [illegible] — 55. Z. 30. u. 31. Z. 1. [illegible] auf dem [illegible] 62. Z. [illegible] und Schwimmen. [illegible] Erinnerung [illegible] Kindern am [illegible] 1801. — [illegible] S. 36. Z. 1. möchten. 88. S. 10. Z. 1. [illegible] S. 24. Z. 1. [illegible] — 97. S. [illegible] 97. S. 14. Z. 1. [illegible] S. 13. Z. 1. [illegible] S. 10. Z. 1. [illegible] — 101. S. [illegible] 104. S. 29. Z. 1. [illegible] (Braunschweig 1826. 1 Th. 183 S.) [illegible] 104. S. [illegible] über den [illegible] Berlin, 1820.

Die übrigen Druckfehler wird der gütige Leser gefälligst selbst verbessern.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Werner, Johann Adolf Ludwig

Gymnastik für die weibliche Jugend oder weibliche Körperbildung für Gesundheit, Kraft und Anmuth

Meißen 1834

Gymn. 87 n
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10431796-9